

Atmen in der Heileurythmie?

Auszug aus «Heileurythmie Quo Vadis? Thesen und Denkansätze, Visionen und Aktionen»
Theodor Hundhammer, Schulweg 3, CH 3272 Epsach, theodor@bewegteworte.ch, 0049 76 450 94 12

Bei vielen heileurythmischen Übungen wird man merken, dass der Atem in der einen oder anderen Weise in feiner Weise mitgeht – sofern man ihn nicht festhält.

Rudolf Steiner hat im Heileurythmiekurs explizit auf die therapeutische Bedeutung des Atems hingewiesen. Man solle die Atmungsänderung des Menschen, dem man helfen will, beim Eurythmisieren beobachten und ihn auffordern, diese Tendenz bewusst fortzusetzen. In der Heileurythmie müsse die Bewegung des ganzen Menschen bis in den Atem wirken. Bei jedem Menschen geschähe das anders. Das sei der umgekehrte Weg wie beim alten Orientalen, bei dem durch vorgeschriebenes Atmen der ganze Mensch beeinflusst wurde.¹

Wenn man von Atem spricht, ist es wichtig, zwischen drei verschiedenen Atmungen zu unterscheiden. Bei der äusserlich wahrnehmbaren Lungenatmung hebt und senkt sich der Brustkorb und in den Alveolen füllt sich das Blut mit Sauerstoff. In der Zellatmung gibt das Blut, für uns vollkommen un wahrnehmbar und von vollkommen anderen Rhythmen geprägt, den Sauerstoff an die Zellen der Organe ab.² Beim Durchatmen strömt die lebendige Seele durch den Körper und verbindet sich, geschützt vom Atem, mit dem Leben.³

Es folgen jetzt einige Beispiele für die Vielfältigkeit von Atemphänomenen. Sie sind keineswegs vollständig, nicht aufs Therapeutische ausgerichtet und sollen lediglich zum eigenen Experimentieren und entdecken anregen.

Bei einer einfachen Übung wie dem «Auf und Abströmen mit dem Armen»⁴ kann man verschiedene Stufen des Atmens beobachten. Wenn man nicht auf den Körper achtet und keinen Tonus aufbaut, kann man die Hände einfach auf und ab bewegen, ohne dass irgendeine Wirkung auf den Atem beobachtbar wird. Es strömt aber auch nichts. Wenn man die Übung so ausführt, dass ein Auf- und Abstrom erlebbar wird, und dabei den Atem mitgehen lässt, dann ergibt sich mit steigenden Armen normalerweise eine Einatmung, der Brustkorb hebt sich, und mit sinkenden Armen eine Ausatmung,

¹ Rudolf Steiner, Heileurythmiekurs, GA 315, S. 106f

² Davon spricht Rudolf Steiner z.B. im Heileurythmiekurs, wenn er sagt, dass beim Eurythmisieren das Ich und der astralische Leib leise heraustreten, was „die plastische Kraft der Organe anregt, so dass der Mensch in seinem Inneren ein besserer Atmer wird, dass er in Bezug auf die nach innen gelegene Verdauung ein ... besserer Mensch wird.“ (Heileurythmiekurs, Sechster Vortrag vom 17.4.1921, GA 315)

³ „Wenn der Sauerstoff nicht richtig durch unseren Körper geht, dann richtet der Kohlenstoff allerlei Unrichtiges an, und da sind dann überall in unseren Blutadern kleinwinzige (Gicht-)Bröckelchen. Wir gehen herum und spüren das jetzt als eine Wirkung der Erde. Vor der müssen wir gerade geschützt werden. Wir leben eigentlich nur dadurch, dass wir fortwährend in der Atmung geschützt sind vor der Erde und ihren Einflüssen. ... Würden wir der Erde fortwährend ausgesetzt sein, würden wir fortwährend krank sein.“
Rudolf Steiner, Vom Leben der Seele im Atmungsprozess, 23. Dezember 1922, GA 348, 8. Vortrag, S. 152f

⁴ Eine einfache Grundübung «Aufströmen – Abströmen»: Stellen Sie sich locker und gerade hin. Spüren Sie Ihren Körper und verlieren Sie Ihr Körpergefühl während der Übung nicht. Bewegen Sie die Hände mit nach oben gewendeten Handflächen vor dem Körper von unten nach oben und bewirken Sie damit einen Aufstrom nach oben. Wenden Sie oben die Hände und strömen Sie mit den Händen vor dem Körper wieder nach unten. Merken Sie, dass Sie am Ende der Bewegung grösser geworden sind? Strömen Sie danach wieder nach oben, wie am Anfang. Merken Sie, dass Sie dabei in die Füsse kommen und geerdet werden? Wenden Sie die Hände und strömen Sie wieder nach unten. Merken Sie, dass Sie nicht nur grösser werden, sondern dass auf Ihrem Scheitel sogar etwas wie eine Krone entsteht? Machen Sie es mehrmals hintereinander ganz in Ruhe. Harmonisieren Sie in freier Weise Ihren Atem und die Bewegung des Brustkorbs mit diesem Auf- und Abströmen. Machen Sie dann die Gegenprobe: Konzentrieren Sie sich ganz auf ihre Hände und gehen ganz mit dem von diesen geführten Strom mit. Merken Sie, wie es Sie aus dem Körper herauszieht, wenn die Hände steigen, und wie Sie schwer werden und zusammensacken, wenn Sie die Hände sinken lassen und ganz mit dem Abstrom mitgehen?

der Brustkorb senkt sich.

Wenn man will, kann man über die Bewegung der Arme das Ein- oder Ausatmen spielerisch so verstärken, dass man das Gefühl bekommt, als bewege man die Lunge mit seinen Armen. Man kann genauso andersherum versuchen und durch ein leicht exaltes Einatmen das Steigen der Arme beschleunigen und umgekehrt.⁵ Als weiteren reizvollen Schritt können Sie das Gegenteil machen und dem Steigen der Arme eine Ausatmung entgegenstellen, die trotzdem das Steigen fördert und umgekehrt. Das eigentliche Ziel aber wäre, dass Sie Ihren eigenen Atem vom «Atem» der Bewegung lösen. Dann erleben Sie vor sich und in sich den von den Händen bewirkten Auf- und Abstrom, im Inneren und im Rücken den Gegenstrom und als Drittes Ihren eigenen frei strömenden Atem in den Bewegungen Ihrer Lunge und im ganzen Körpergefühl. Wahrscheinlich werden Sie Ihre Lungenatmung dann voller und gleichzeitig freier erleben als auf den vorhergehenden Stufen. Der Atem wird geistig gross.

In dem Vortrag *Die Welt als Ergebnis von Gleichgewichtswirkungen*⁶ geht Rudolf Steiner ausführlich auf die Rolle der Atmung ein. Er führt aus, dass wir heute die Aufgabe hätten, die Zusammenschnürung und Austrocknung des Ätherleibs zu überwinden. Durch eine Ausdehnung des Ätherleibs hätten wir die Möglichkeit, die Atmung zu verstärken und das luziferische Element als Gegenpol geltend zu machen. Wir sollten aber „nicht beim Atem stehenbleiben, wir müssen die Blutkräfte durchatmen“.

Dass dabei «eine Art spirituelle Genussbedürftigkeit» entstünde, ist nach Rudolf Steiner angemessen, denn die geistigen Schöpfungen auf der Erde müssten genossen werden, es dürfe nur nicht bis zu Hochmut und Eitelkeit gehen.⁷ Bei einem sich selber empfindenden Atmen könne es an der Grenze zwischen Atmen und Ätherleib zu einem Wahrnehmen der elementarischen oder ätherischen Welt kommen. Diese vermittele eine Erfahrung realer ätherischer Prozesse der Aussenwelt, die aber zu niederen psychischen Prozessen gehören und, wenn man sie zu früh erlebt, keinen richtigen Begriff von der wahren geistigen Welt vermitteln. Wenn man die ätherische Welt aber zwischen Denken und Fühlen erlebe, würden sich Weisheit und Gedanke von oben mit einer Art Scham und Dankbarkeit von unten begegnen. Das wäre die richtige Art, um sich zu geistigen Wesen zu erheben, die nur bis zum Ätherleib und nicht bis zum physischen Leib herunterkommen können.

Um der Aufforderung aus dem Heileurythmiekurs, den Atem zu verstärken, nachzukommen, können solche Ausführungen wertvolle Hinweise geben. Wenn man, wie Rudolf Steiner vorschlägt, den Atem beobachtet, und den Klienten auffordert, seine Tendenz zu erleben und bewusst fortzusetzen, geht es nicht darum, durch den Atem zur Wahrnehmung äusserer ätherischer Erlebnisse zu kommen. Es geht um die wahrnehmende Anwesenheit in dem mit dem Atem verbundenen Gefühl einerseits und um das wahrnehmende Bewusstsein im selbstverantworteten Gegenstrom, der als gesetzmässige Äthererscheinung Träger des gedanklichen Elementes ist, andererseits.⁸ Wie oben beschrieben soll

⁵ Auch im Alltag kann man solche Experimente machen: Gehen Sie eine Treppe hinauf und atmen Sie davor so ein, dass sich Ihr ganzer Brustkorb und Körper weitet. Dann können Sie beim Hinaufsteigen den Eindruck bekommen, als würden Sie wie von Fallschirmseilen hinaufgezogen. Wenn Sie stattdessen dezidiert ausatmen, werden Sie sich schwerer fühlen und das Steigen als mühsamer erleben. Wenn Sie die Treppe hinunterlaufen, können Sie das Tempo der Schritte mit dem Atem steuern. Atmen sie dezidiert ein, so dass sich die Brust davon weitet, wird das Hinunterlaufen langsamer, atmen Sie dagegen aus, schneller. Sie können damit spielen wie mit einem Gaspedal.

⁶ Rudolf Steiner, *Die Welt als Ergebnis von Gleichgewichtswirkungen*, Dornach, 22. November 1914 in dem Band *Der Zusammenhang des Menschen mit der elementarischen Welt*, GA 158, S. 131ff

⁷ Rudolf Steiner, *Umwandlung von Urteil, Gefühl und Wille*, Den Haag, 24. März 1913, Fünfter Vortrag in: *Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hüllen (physischen Leib, Ätherleib, Astralleib) und sein Selbst?* GA 145

⁸ Auf die Bedeutung des Unterschieds vom Mitgehen-mit-dem-Äussern, bei dem man sich selbst verliert, zum Bei-sich-Bleiben, wodurch harmonisierende Gegenströmungen wirksam werden, wird im «Buch Heileurythmie Quo Vadis?» an vielen Stellen hingewiesen, u.a. in der Übung «**Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**».

und darf das zu einem feinen Genusserleben führen, weil das die Seele und mit ihr den Ätherleib weitet. Die Atmung verstärkt sich natürlich von innen und breitet sich im ganzen Menschen aus. Er durchatmet sich mit dem, was nur bis in den Ätherleib heruntersteigen kann.

Die Aufforderung von Rudolf Steiner, dass die Bewegung eines Menschen bis in den Atem wirken soll, und der Klient die beim Eurythmisieren auftretende Atmungsänderung bewusst fortzusetzen und verstärken soll, wirft Fragen auf. Je nach Lesart, bleibt man unter Umständen sogar an der von Rudolf Steiners deutlichgemachten Abgrenzung gegenüber den Praktiken der alten Orientalen hängen. Dann richtet sich der Fokus darauf, was zu vermeiden ist, und wendet sich nicht an das, was anzustreben ist.⁹ Ich kenne selber keine Stelle, wo das heileurythmische Atmen als Element der Heileurythmie behandelt wird. Auch in der folgenden sehr präzisen Aufstellung von Angelika Jaschke fehlt es:

*Wie wird aus dem eurythmischen Laut ein heileurythmisches Arzneimittel?*¹⁰

1. *Der Tier- und Planetenkreis als Quelle der Eurythmie-Bewegung.*
2. *Die Lautgebärde in ihrer räumlichen, zeitlichen und seelischen Differenzierung.*¹¹
3. *Die Eurythmiefigur als Abbild der ätherisch-eurythmischen Bewegung in der vierten Dimension.*
4. *Die Einbeziehung der unteren Gliedmassen als direkte Einwirkung auf den Stoffwechsel-Menschen und im Weiteren auf das rhythmische System.*
5. *Die Wiederholungen zur Entfaltung der aufbauenden Kräfte des Ätherleibs und Temposteigerungen für die direkte Ich-Wirkung auf den Ätherleib.*
6. *Das «Abfotografieren» und «geistig-seelisches Hören» als Stufen der Imagination und Inspiration im Tun.*
7. *Die vier Pausen der Heileurythmie*¹² *um die Heilungsprozesse in den Sphären der Planeten- und Tierkreiswelt zu ermöglichen.*

(Zusammenfassung durch den Autor in eigenen Worten)

Wäre es nicht naheliegend, die bewusste Fortführung der Atmung als Stufe 7 einzuordnen und die vier Stufen der Pause als Stufe 8? Das würde dem Erleben als Septim und Oktav sehr entsprechen.

Warum wird das von Rudolf Steiner vorgeschlagene Fortführen und Verstärken des Atmens in der Heileurythmie-Bewegung nicht besprochen? Vermeidet der Heileurythmist instinktiv, Luzifer zu direkt zu begegnen? Auch ich habe diese Textstelle lange Jahre als „in der Heileurythmie macht man keine Atemübungen“ gelesen. Erst als ich lernte, mit den Klienten intensiver in die Laute hineinzugehen und dabei zu beobachten, wie sich mein und ihr Atem veränderte und die Gestalt ergriff, hat sich mein Blick auf diese Textstelle geändert. Heute ist mir vollkommen unverständlich, wie ich sie je anders lesen konnte.

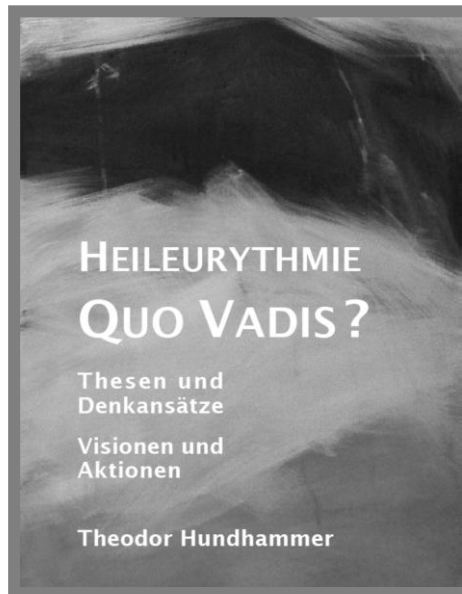
⁹ Ein längere Abhandlung unter dem Gesichtspunkt, den falschen Atem zu vermeiden, finden Sie z.B. bei Barbara Lampe, Rundbrief des Berufsverbandes Heileurythmie BVHE 2014-1, S. 24. Dort steht unter anderem: „In der Heileurythmie wird die Achtsamkeit selten oder gar nicht auf die Atmung gerichtet. Die Sinnggebung in der Heileurythmie liegt im Erfassen und Bewegen der Lautgestalt. Da liegt auch ihre Wirksamkeit. ...“

¹⁰ Angelika Jaschke, Leiterin des Internationalen Forum Heileurythmie, «Wie wird aus dem eurythmischen Laut ein heileurythmisches Arzneimittel?», 2014, persönlich ausgehändigtes Dokument

¹¹ Räumlich: Zahn-, Lippen-, Gaumenlaute. Zeitlich: Stoss-, Wellen-, Blase-, Zitterlaute. Seelisch: Vor- und Nach-Tingierung.

¹² Nach jeder Übung, nach der Therapiestunde, durch die Nacht, zwischen zwei Therapieblöcken.

Vorankündigung



Heileurythmie Quo Vadis?

Thesen und Denkansätze
Visionen und Aktionen

Nach über 90 Jahren praktischer Arbeit mit und an der Heileurythmie darf die Frage gestellt werden: Quo Vadis – Wohin gehst Du? Warum ist der Durchbruch bisher nicht gelungen? Eine grundsätzliche Besinnung ist gefragt.

In drei Teilen: 'Philosophie der Heileurythmie', 'Glaube, Liebe, Hoffnung', 'Es gäbe viel zu tun ...' wird diesen Fragen mit Esprit und Engagement nachgegangen. Unbekannte Inhalte und unerwartete Wendungen regen das Denken und Reflektieren an. Das Buch zeigt Perspektiven auf und könnte Lust auf Heileurythmie machen.

Ab Oktober 2014 im Buchhandel

15.- € , 220 Seiten, ISBN 978-3-7357-8164-2, auch als E-Book

Theodor Hundhammer

KomplementärTherapeut OdA KTTC

Heileurythmie

Schulweg 3, 3272 Epsach
theodor@bewegteworte.ch
076 450 94 12

Praxis Biel Gerbergasse 19 (Mo-Di)
Praxis Bern Aarberggasse 56 (Mi-Fr)