

Die zwölf Konstitutionsübungen – Wirken vom Seelischen aus

Vortrag von Theodor Hundhammer in Moskau am 9.8.2026

Die zwölf Übungen bilden im Heileurythmiekurs eine Art Kulmination. In den ersten Vorträgen entwickelt Rudolf Steiner allgemeine Gesichtspunkte und Grundlagen der Heileurythmie. Dann werden die Vokale intensiv behandelt, anschliessend die Konsonanten und die mit ihnen verbundenen therapeutischen Wirkungen.

Den fünften Vortrag leitet Steiner mit dem Hinweis ein, dass nun etwas Besonderes komme: Übungen, die vom Seelischen aus, auf dem Umweg über den Ätherleib, bis in das Innerste der Organe wirken. Dabei sagt er, dass eigentlich alle Menschen diese Übungen regelmässig in moderater Weise machen sollten.

Damit möchten wir uns heute beschäftigen: Worin besteht der Umweg? Was ist das Innerste der Organe? Warum sollten gerade diese Übungen für alle Menschen wichtig sein? Wie kommen wir dahin, dass sie tatsächlich ihren Weg zu vielen oder sogar allen Menschen finden? Spielen vielleicht gerade diese zwölf Übungen eine besondere Rolle für den Platz, den die Eurythmie in unserer Zeit finden kann?

Wo liegt der «Umweg»?

In der Literatur wird die Wirkung dieser Übungen häufig ungefähr so dargestellt: Ich möchte etwas für meine Gesundheit tun und mache darum eine der zwölf Übungen, die einen bestimmten seelisch-geistigen Inhalt bewegt. Diese wirkt auf den Ätherleib, und der Ätherleib wirkt als Träger der Lebensprozesse gesundend auf die Organe im physischen Leib.

Ich → Seele → Ätherleib → physischer Leib

Der so dargestellte Weg erscheint ziemlich geradlinig, und wir haben uns gefragt: Wo liegt in diesem Bild eigentlich der Umweg? Denn in der Formulierung Steiners heisst es, die Übungen wirken auf dem Umweg über das Ätherische.

Für diese Frage hilft mir ein Bild, das Rudolf Steiner in seinen späten Ausführungen in den sogenannten Michaelsbriefen entwickelt (Anthroposophische Leitsätze 165 bis 174, GA 26). Er beschreibt dort zwei sehr unterschiedliche Bereiche: die seelisch-geistige Welt und die physisch-ätherische Welt. Ich verbinde im Folgenden diese Darstellung mit eigenen Gedanken dazu.

Im Innersten der Organe

Zur Geburt kommen wir stufenweise aus einer geistig-seelischen Welt in das irdische Leben und kehren nach dem Tod Stufe für Stufe wieder in diese Welt zurück.

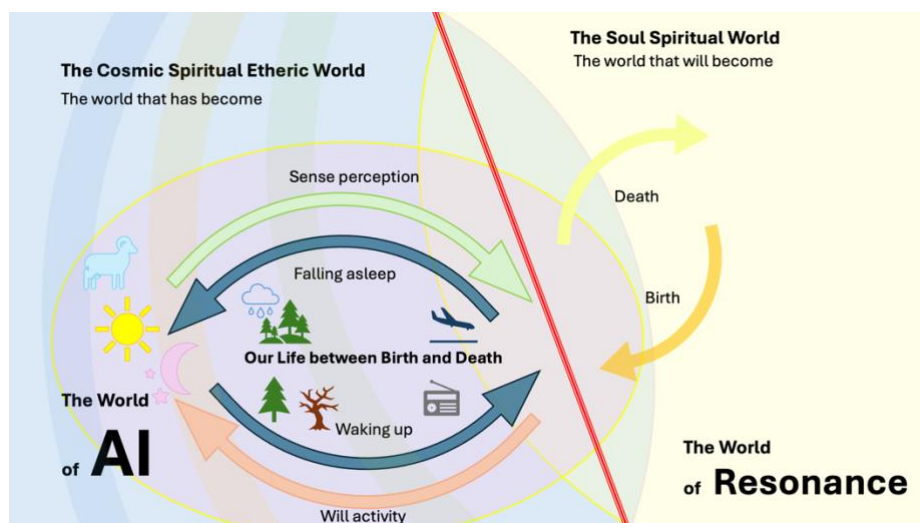
Im Schlaf geschieht etwas anderes. Wir lassen los und lösen uns träumend oder schlafend aus unserem gewöhnlichen Tagesbewusstsein. Damit stellt sich die Frage: Wohin gehen wir seelisch-geistig während des Schlafes?

Löse ich mich von meinem Leib wie beim Tod und gehe in die geistige Welt zurück? Betreten wir beim Einschlafen den Weg, den wir nach dem Tod durchlaufen und beim Aufwachen erneut den Weg, den wir bei der Geburt durchlaufen haben? Wohl kaum, denn das ist in einer einzigen Nacht nicht zu schaffen.

Nach Steiner gehen wir in der Nacht mit unserem Seelisch-Geistigen in den uns umgebenden physisch-ätherischen Kosmos, der sich in Äonen im Laufe der Evolution gebildet hat. In diesen inkarnieren wir uns bei der Geburt, in diesem leben wir in der Zeit zwischen Geburt und Tod, und im Todesmoment verlassen wir ihn wieder.

Wenn wir wach sind, umgibt uns der physisch-ätherische Kosmos als äussere Welt, als die Bäume und die Natur um uns herum und als die Sterne über uns. Seinen physisch-sinnlichen Teil nehmen wir, je nachdem wohin und wie wir schauen, in Ausschnitten mit Hilfe unserer Sinnesorgane wahr. Den nicht sinnlichen ätherischen Teil, das Wesen der Weltgedanken, die das Physisch-sinnliche tragen und bewegen, erleben wir in unserem Fühlen und Denken.

Steiner meint, dass wir in der Nacht mit unserem Seelisch-Geistigen in den physisch-ätherischen Kosmos so eintauchen, dass wir dort eine Reise machen und von Stufe zu Stufe andere Erlebnisse haben: eine Stille, die wir vielleicht gar nicht aushalten, eine Bewegtheit, die uns zu viel wird und zuletzt eine Klarheit, die uns nährt. Je nachdem, in welcher Stimmung wir den Tag verbracht haben, können wir tiefer bis dorthin vordringen und in Kontakt mit uns stärkenden Wesensbegegnungen kommen, die wir in den Tag als Gesundheits- und moralische Kräfte zurückbringen.



Doch wo befindet sich dieser physisch-ätherische Kosmos, den wir in der Nacht nun nicht mehr äusserlich, sondern innerlich mit unserem seelisch-geistigen Wesen betreten können? Gehen wir im Schlaf, so wie am Tag, hinaus in die Bäume und die Natur um uns herum oder zu den Sternen über uns?

Hier wird wesentlich, was Rudolf Steiner so oft postuliert: dass die Welt, die uns umgibt und die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, auch in unserem Inneren lebt und webt. Die Substanzen und Prozesse der uns umgebenden Welt finden wir ebenso tätig in unserem Organismus als unsere Lebensprozesse, die unseren Körper erhalten und beleben.

In unserem Inneren wirken aber nicht nur die physisch-materiellen Prozesse, wie die Medizin sie feststellen kann, sondern genauso die sie tragenden Kräfte und Gedanken, welche die äussere Natur bewegen und beleben und zugleich die innere Natur in unserem Organismus bewegen und beleben. Wenn wir wach sind, gehen wir mit den Bewusstsein erzeugenden Sinnen in die äussere Welt, wenn wir schlafen, gehen wir ohne Bewusstsein in unsere innere Welt, in das Innere unserer Organe. Die ätherisch-geistige Welt im Innern unserer Organe ist dieselbe wie die hinter der sinnlich wahrnehmbaren Welt.

Der Unterschied ist, dass ich am Tag mit Hilfe der Sinneswahrnehmungen in die Aussenseite der umgebenden physisch-ätherischen Welt eintauche und zu einem getrennten Bewusstsein meines Seelisch-Geistigen gegenüber dem Göttlich-Geistigen der Natur komme. In der Nacht ziehe ich mich aus den Sinnesorganen zurück, erlebe die den Kosmos bildenden und belebenden Kräfte innerlich im Inneren meiner Organe und komme unbewusst zu einem Einheitserleben meines Seelisch-Geistigen mit dem Göttlich-Geistigen der Welt. Wie Rudolf Steiner beschreibt, ist die Tiefe und Art des Erlebens abhängig von der Verfassung und der – wie er sagt – religiösen Stimmung, das heisst vom Kohärenzempfinden während des Tages.

Der äusseren Welt begegnen wir über Sprache, Formen und in den Dingen, mit denen wir uns auseinandersetzen. Wie spricht die Welt zu uns und was will sie von uns? Im Inneren der Organe begegnen wir dieser Welt anders, in einem stärker musikalischen, von Rhythmus, Harmonie und Melodie getragenen Empfinden. In diesem wird uns unser eigenes unendliches, unsterbliches seelisch-geistiges Wesen erlebbar, und wir werden offen für das, was aus der seelisch-geistigen Welt – unserer eigentlichen Heimat und auch Zukunft – zu uns klingt. Aus diesem Erlebnis holen wir unsere moralischen Impulse, unseren Lebenswillen und unsere Gesundheitskräfte. Wenn das gelingt, dann schlafen wir «richtig».

Im Vergleich zum uns umgebenden physisch-ätherischen Kosmos, zur sinnlich wahrnehmbaren Welt, ist die seelisch-geistige Welt ewig. Diese erspüren wir in der Musik:

♩ = 140

1. Him - mel und Er - de müs - sen ver - gehn,
a - ber die Mu - si - ci, a - ber die Mu - si - ci,
a - ber die Mu - si - ci blei - ben be - stehn.

Himmel und Erde müssen vergehn,
aber die Musici, aber die Musici bleibt bestehn.

Vor diesem Hintergrund bekommt der Ausdruck, dass das Besondere dieser zwölf Übungen darin liege, «auf dem Umweg über den Ätherleib» zu wirken, einen neuen Sinn.

Der Umweg über das Ätherische

Am Anfang der Ausführung einer Übung steht das Ich, der Mensch, der sich entwickeln möchte, oder ein Therapeut, der mein Ich davon überzeugt hat, dass diese Übung für mich richtig und wichtig sei. Im Ich lebt bereits eine innere Beziehung zum Seelisch-Geistigen und ich möchte aus diesem Seelisch-Geistigen heraus für meine Gesundheit wirken. Doch kann ich das nicht direkt, denn seit meiner Geburt habe ich mein Seelisch-Geistiges nicht mehr so rein zur Verfügung wie zuvor. Darum entscheide ich mich für einen Umweg und mache eine Übung, die das unterstützt und ermöglicht.

Das polare Prinzip im Physisch-Ätherischen

Wenn man grundsätzlich fragt, worin der Unterschied zwischen dem Seelisch-Geistigen und dem Physisch-Ätherischen liegt, entdeckt man das Prinzip der Polarität. Im Seelisch-Geistigen lebt der Mensch in einer Einheit, die alles durchdringt.

Im Physisch-Ätherischen leben wir in einer polaren Welt. Das Urbild dafür ist Himmel und Erde, oben und unten. Daraus metamorphosieren sich im Prinzip alle Formverwandlungen und Erlebnishorizonte, denen wir im Leben begegnen: Schlafen und Wachen, Arbeiten und Pause, laut und leise. Dazwischen entsteht Rhythmus. Wir versuchen, in diesen Rhythmen eine Harmonie und Dynamik zu finden, die es erlaubt, seelisch anwesend zu sein, davon zu profitieren und daran zu wachsen.

Auf dieser Grundlage baut Rudolf Steiner auf und greift zu einem Kunstgriff. Er baut die Übungen so auf, dass ein seelischer Inhalt in einer polaren Bewegung und in einem polaren Erleben ausgeführt wird. Das Seelische erlebt sich in der Welt zunächst in diesen Polaritäten.

Die Herausforderung besteht darin, diese Bewegung nun so zu gestalten, dass sie eine ätherische Qualität bekommt: so fein, lebendig und in sich selbst getragen, dass sie das Seelisch-Geistige spiegeln kann. Dann wirkt das Ätherische wie ein Spiegel auf das Seelisch-Geistige zurück und kann ihm eine neue Bewusstseinsqualität schenken. Darauf kommt es bei diesen Übungen an.

Die weitere Wirksamkeit bis in den eigenen Organismus verläuft dann unbewusst, unterhalb unserer Bewusstseinschwelle. Was auf der Bewusstseinsseite in der Bewegung gestaltet wird, kann sich auf der unbewussten Seite bis in das Innere der Organe hinein auswirken.

Die ätherische Bewegung

Für die ätherische Bewegung gibt es eine ganze Reihe von Kriterien, damit sie ihr Potenzial entfalten kann. Auf Eurythmy4you sind die Kriterien dafür vielfältig beschrieben. Wie entsteht ein lebendiger Bewegungsstrom? Welche Rolle spielt dabei das Denken, welche die

Sinneswahrnehmung? Wie entsteht die Bewegung aus einem inneren Zusammenhang? Wann fließt sie, wodurch trägt sie sich selbst?

Hinter dem Ätherischen liegt das, was man Körperintelligenz nennen kann. Darum ist im Prinzip jede Bewegung ätherisch. Doch je nachdem, wie ich mich zu meiner eigenen Bewegung verhalte, kann sich diese Intelligenz mehr entfalten oder durch Prägungen, die ich einbringe, zurückgedrängt werden.

Die Langsamkeit ist einer der Schlüssel, die diesen Raum eröffnen. Bei einigen der Übungen macht Rudolf Steiner explizit darauf aufmerksam und spricht sogar vom «in die Langsamkeit hineingehen» (O mit Form). Doch auch bei einer schnellen Bewegung bleibt wichtig: Präge ich sie aus meiner Vorstellung oder entsteht sie aus dem Gedanken, in Leichtigkeit und wie von selbst?

Vom Ätherischen ins Seelische

Schauen wir noch einmal auf den Weg, den wir bei der Übung gehen. Wir wissen, wofür wir die Übung machen wollen, und wählen dafür einen Inhalt, den wir uns seelisch bewusst machen. Dieser Inhalt lebt in einer polaren Bewegungsqualität, die wir sowohl zeitlich als auch räumlich durch unser Körperbewusstsein als ätherische Bewegung verwirklichen.

Das ist der bewusste Weg hinein ins Ätherische. Dann beginnt ein innerlicher Rückweg, den ich nur als ein feines Empfinden wahrnehmen kann. Aus der ätherisch getragenen Bewegung entsteht nun umgekehrt eine bestimmte, der Übung entsprechende seelische Gestalt. Diese entsteht als eine Art innere Wahrnehmung in viel reinerer Form, als ich sie vor der Übung als Gedanke oder Vorstellung aus meinem Alltagsbewusstsein heraus gefasst habe.

Dadurch erreicht sie erst mein eigentliches Seelisch-Geistiges, das von den Prägungen des Alltagslebens unberührt und in reiner Form verborgen in mir lebt und webt und noch die ursprünglichen Impulse des Menschlichen, das vorgeburtlich Moralisch-Musikalische, in sich trägt.

Vom Seelischen bis ins Innerste der Organe

Das Seelisch-Geistige ist letztlich dasjenige, was meinen Leib von innen her belebt, in die Leichtigkeit bringt und gesund erhält. Es bringt Ungleichgewichte wieder in ihren Zusammenhang und gleicht sie aus. Dieses wird mit den zwölf Konstitutionsübungen in einer ganz besonderen Weise angesprochen.

Dabei geht es nicht um die unmittelbaren Organfunktionen, sondern um den Ort, wo ich in der Nacht bin – das Innere der Organe, die seelisch-geistige Schicht, in der der Lebenswille des Menschen lebt. In ihrer Vernetztheit bildet sie die Grundlage des rhythmischen Systems: das Gefühl für mich selbst, das Gefühl dafür, was Menschsein ist, und das Gefühl für grössere Zusammenhänge, in die ich eingebettet bin.

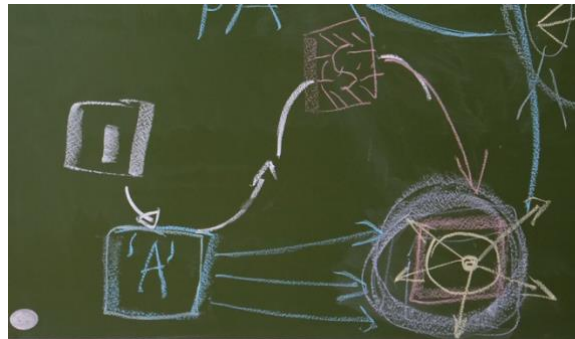
Gerade diese innere, ihrer Natur nach zarte, moralisch-musikalische Schicht des Organismus soll durch die zwölf Übungen angesprochen werden. Darum kommt es darauf an, eine zunächst klar und äusserlich beschriebene, in Polaritäten lebende Übung so auszuführen, dass sie das Seelisch-

Geistige so anregt, dass es in feiner und adäquater Weise mit seinem Ort der Nacht – dem Innersten der Organe – in Resonanz kommt. Von dort aus kann diese Resonanz auf die Organe zurückwirken und sie von innen her stärkend und heilend ansprechen.

Auf diesem Weg ist der Ätherleib also nicht einfach eine Zwischenstation, die eine bereits fertige seelische Wirkung weiterleitet. Er wäre vielmehr der eigentliche Umweg und Spiegelraum, durch den – dann unbewusst – eine neue seelische Qualität entstehen kann, welche die Organe von ihrem Inneren her stärkend und gesundend anspricht.

Ich → seelische Vorstellung → Ätherisches → seelisch-geistige Gestalt
→ Innerstes der Organe → Organfunktionen

Diesen Vorgang können wir mit unserem gewöhnlichen Bewusstsein kaum unmittelbar verfolgen. Darum darf man in der eigentlichen Praxis diese Gedanken auch wieder loslassen. Sie müssen während des Übens nicht mitgedacht werden. Wir kümmern uns nur um die ätherische Qualität der Bewegung bei der Umsetzung einer das Seelische ansprechenden Übung.



Das Wissen darum lässt jedoch durchaus eine gewisse Ehrfurcht gegenüber diesen scheinbar einfachen Übungen in uns entstehen.

Von aussen und von innen auf die Organe wirken

In der Heileurythmie kann man zwei Wege unterscheiden.

Mit den Übungen in den ersten vier Kapiteln des Heileurythmiekurses sind heileurythmische Lautbewegungen und Prinzipien beschrieben, welche gesundend auf den Organismus und seine Funktionen wirken. Wenn ich zum Beispiel ein B mache, arbeite ich an einer bestimmten Qualität der Niere und ihrer Funktion. Diese Übungen wirken vom Physisch-Ätherischen aus auf die Organe, das heisst auf ihre funktionale Lebensschicht, ihren Lebensleib – aus dem Ätherischen, von aussen.

Bei den hier beschriebenen zwölf Übungen weist Rudolf Steiner dagegen auf die innere Schicht der Organe, die mit unserem moralisch-musikalischen Wesen zusammenhängt. Sie wirken auf die Organe von innen, von dort, wo das moralische und seelisch-geistige Wesen des Menschen zu Hause ist. Sie wirken aus dem Innersten der Organe auf deren Lebensschicht von innen – sozusagen aus dem Jenseits.

Warum wurden sie «hygienische Übungen» genannt?

Steiner nennt für jede der zwölf Übungen konkrete Anwendungsfälle und Wirkungen, zum Beispiel Kurzatmigkeit, Kopfschmerzen oder Krämpfe. Trotzdem arbeiten sie anders als andere, ebenfalls sehr gezielt eingesetzte Übungen der Heileurythmie.

Weil Rudolf Steiner, als er diese Übungen vorstellte, sagte, dass eigentlich alle Menschen sie regelmässig in mässiger Weise machen sollten, wurden die zwölf Übungen lange als «hygienische Übungen» bezeichnet. Denn sie wirken stärker aus dem Ganzen heraus, weniger korrigierend, sondern mehr regulativ und allgemeiner.

So entwickelte sich ein gewisser Konsens: Heileurythmie wird nur von ausgebildeten Heileurythmistinnen und Heileurythmisten ausgeführt. Diese zwölf Übungen können jedoch auch von Eurythmistinnen und Eurythmisten in ihren Kursen verwendet werden, weil sie allgemein hygienisch wirken und weniger unmittelbar krankheitsspezifisch sind.

Wir bei Eurythmy4you möchten noch einen Schritt weitergehen und sogar alle Menschen ermutigen, diese Übungen kennenzulernen, miteinander zu üben und einander davon zu erzählen.

Die zwölf Konstitutionsübungen

Unsere Konstitution ist davon geprägt, wie das Nerven-Sinnes-System und das Stoffwechsel-Gliedmassen-System zusammenarbeiten. Bei jedem von uns sind diese beiden Pole verschieden ausgeprägt: bei dem einen stärker das Nervensystem, das Denken und die Wachheit, bei dem anderen stärker das Stoffwechsel-Gliedmassen-System, der Wille und das Platznehmende.

Wie die beiden zusammenspielen, ist wesentlich eine Funktion des rhythmischen Systems. Es nimmt Einfluss darauf, wie diese beiden Pole trotz ihrer Verschiedenheit zusammenwirken und sich ergänzen, statt gegeneinander zu arbeiten.

Dabei ist das rhythmische System nicht einfach ein drittes System neben den beiden anderen, sondern es steht mit seinem vermittelnden und ordnenden Charakter in einer gewissen Weise über den beiden Systemen. Es ist subtiler als die deutlich erlebbaren Gegensätze und schwerer zu greifen.

Ich erinnere mich an eine Szene in der U-Bahn, die ich vor vielen Jahren erlebt habe. Zwei Menschen kämpften auf dem Bahnsteig heftig miteinander. Dann kam ein dritter Mensch hinzu, der keinen von beiden kannte. Er wandte sich beruhigend dem einen zu, dann dem anderen, reagierte moderat auf ihre aggressiven Reaktionen, blieb dran, entspannte die Situation immer wieder neu, und durch seine Art veränderte sich die ganze Situation.

Dieses Bild blieb mir in Erinnerung und hilft mir heute, das rhythmische System zu verstehen. Es tritt gewissermassen wie ein Drittes hinzu, um durch das Gegeneinander der Gegensätze hindurch etwas Harmonisches, Gesundes oder sogar Neues entstehen zu lassen. Aus diesem besänftigten, feineren Zusammenwirken kann noch etwas Drittes aufleuchten – wie ein kleiner Funke: ein Gefühl von Präsenz, ein Gefühl von mir selbst.

In dem eben beschriebenen Bild der kämpfenden Personen trat die vermittelnde Person mit ihren Qualitäten von aussen hinzu. Im Organismus ist es gerade umgekehrt: Das übergeordnete Seelisch-Geistige schwirrt nicht um uns herum, sondern lebt in unserem Inneren. So könnte man sagen, dass das rhythmische, ausgleichende System von innen her hinzutritt, ordnend, vermittelnd und heilend.

Diese vermittelnde und ausgleichende Tätigkeit des rhythmischen Systems soll durch die spezielle Wirkungsweise der zwölf Übungen gestärkt werden. Darum nennen wir diese zwölf Übungen Konstitutionsübungen.

Warum gerade zwölf?

Es ist eine spannende Frage, was Rudolf Steiner dazu inspiriert hat, diese Übungen in dieser Reihenfolge zu geben.

Bei einer Zwölffheit denkt man leicht an einen Kreis. Im Kreis entstehen Beziehungen und Gesetzmässigkeiten. Man kann Reihenfolgen betrachten, gegenüberliegende Punkte miteinander vergleichen und fragen, welche weiteren Ordnungen die einzelnen Glieder miteinander verbinden.

Der Tierkreis – ebenfalls eine Zwölffheit – beschreibt eine archetypische Gliederung von Prinzipien, die sich grundsätzlich voneinander unterscheiden. So liegt die Frage nahe, ob man die zwölf Übungen mit den zwölf Tierkreisqualitäten zusammen betrachten könnte.

Wenn man nach der üblichen Reihenfolge beginnt, sucht man bei Bejahung und Verneinung eine Widderqualität, bei Sympathie und Antipathie eine Stierqualität und so weiter. Dabei wird man manche Entsprechungen entdecken. Denn wenn man mit archetypischen Bildern arbeitet, wird man feststellen, dass es immer irgendwie passt. Das liegt in der Natur solcher archetypischen Ordnungen, denn jede Zuordnung kann das Erlebnis vertiefen, weil sie neue Fragen stellt.

Gerade deshalb kann man fragen: Wo beginnt diese Reihe am sinnvollsten? Welche Zuordnung kann das Erleben dieser Übungen am besten vertiefen und helfen, sie noch stärker zur Entfaltung zu bringen?

Eines Morgens kam unerwartet die Idee: Die Reihe der zwölf Konstitutionsübungen beginnt im Schützen. Als ich die Reihe daraufhin in Gedanken vom Schützen aus durchlief, wurde es spannend, denn vieles erwies sich als erstaunlich stimmig.

Eine Reihe vom Schützen bis zum Skorpion

In der Eurythmie ist mit jeder Tierkreisgebärde ein bestimmter Gedankencharakter verbunden. Beim Schützen ist es der Entschluss. Die Beziehung zur ersten Übung ist offensichtlich: Ja oder Nein? Ich entscheide mich.

Beim Steinbock ist der eurythmische Gedanke die Auseinandersetzung des Gedankens mit der Welt: Sympathie und Antipathie.

Der Wassermann verbindet sich in der Eurythmie mit dem Gedanken des im Gleichgewicht befindlichen Menschen: Liebe und E, Hingabe und Abgrenzung.

Bei den Fischen lautet der Gedanke: Das Ereignis ist Schicksal geworden. Ich bin in diese Welt hineingeboren und abhängig von dem, was geschieht: Hoffnung und U.

Die vollständige Reihe vom Schützen bis zum Skorpion

Bejahung und Verneinung

Schütze – Entschluss

Sympathie und Antipathie

Steinbock – Auseinandersetzung des Gedankens mit der Welt

Liebe und E

Wassermann – Der im Gleichgewicht befindliche Mensch

Hoffnung und U

Fische – Das Ereignis ist Schicksal geworden

Kniebeuge und B

Widder – Das Ereignis

Rhythmisches R

Stier – Die Tat

Kopfneigen und M

Zwillinge – Fähigkeit zur Tat

Geschicklichkeit mit E

Krebs – Antrieb zur Tat

E mit Form zu zweit

Löwe – Lodernde Begeisterung

O mit Form zu zweit

Jungfrau – Vernünftige Ernüchterung

H und A – Lachen

Waage – Abwägung der Voraussetzung des Gedankens

A und H – Verehrung

Skorpion – Der Gedanke

Bei vielen Übungen lässt sich eine Korrespondenz relativ einfach empfinden. Bei anderen entzieht sie sich der unmittelbaren Wahrnehmung. Gerade dann ist es besonders reizvoll, sich beim Ausführen und Empfinden der Tierkreisgebärde und der Übung auf diese mögliche Beziehung einzulassen und zu schauen, was sich dadurch eröffnet.

Ich stelle zwei Motive nebeneinander und lasse sie miteinander ins Gespräch treten: Ja und Nein auf der einen Seite, Schütze und Entschluss auf der anderen. Ich belausche ihr Gespräch. Was flüstern sie sich zu, was lebt dazwischen auf? Wie bereichert das Bewusstsein für den Oberschenkel, der zum Schützen gehört, die Erfahrung des Bewegungsablaufs?

Wir sollten mit diesen Bildern nicht so arbeiten, dass wir sagen: Diese Übung ist Schütze, jene Übung ist Steinbock. Diese Herangehensweise ist keine definierende Zuordnung. Sie erlaubt uns, weitere Gesichtspunkte und Beziehungen hinzuzunehmen, auf die wir von selbst nicht gekommen wären, und darauf zu lauschen, wohin sie uns führen. Sie schenkt der täglichen Praxis Schönheit und Fülle und macht neugierig darauf, weiterzuforschen.

So vertieft sich das Gesamterlebnis der Übung: auf der einen Seite bis in die Feinheit der Ausführung der Bewegung, auf der anderen bis ins seelische Empfinden.

Warum enden wir beim Skorpion?

Wenn man mit der Übung Bejahung und Verneinung beim Schützen beginnt, schliesst sich der Kreis beim Skorpion mit A und H – Verehrung.

Doch wollen wir wirklich bei einer Qualität enden, die mit schwierigen Erfahrungsbildern verbunden ist? Auf den ersten Blick kann das befremden. Der Skorpion erscheint stechend und verletzend.

Betrachtet man das Skorpionmotiv tiefer, verändert sich das Bild. Der Skorpion sagt: Ich treffe auf eine Oberfläche, doch ich bleibe nicht an der Oberfläche stehen. Ich dränge hindurch. Ich gehe in die Tiefe. Ich suche das Geheimnis.

Der Skorpion will durchdringen und nicht an der Oberfläche, im Äusserlichen, stehen bleiben. Selbst auf die Gefahr hin, dass es dem anderen wehtut. Doch das ist nicht das Ziel. Das Ziel ist die Essenz.

Damit schenkt uns das Bild des Skorpions einen neuen Blick auf etwas, das in der Übung A und H – Verehrung vorhanden ist, was uns aber vorher noch nicht in dieser Dimension bewusst und erlebbar geworden ist.

Eine überraschende Parallele

Eine interessante Parallele zu dieser Tierkreisfolge findet sich im sogenannten Kultuskurs Rudolf Steiners von 1921, in dem er Grundlagen für die spätere Gründung der Christengemeinschaft erarbeitete. (Rudolf Steiner, Kultuskurs, GA 343a, 26. und 27. Vortrag vom 9. Oktober 1921)

Dort beschreibt Rudolf Steiner eine meditative Begleitung des Christuslebens durch den Jahreslauf, die ebenfalls mit dem Schützen beginnt und mit dem Skorpion endet. Der Schütze entspricht der Adventszeit, der Steinbock der Weihnachtszeit und so weiter.

Für jeden Abschnitt beschreibt Steiner sieben Stufen des inneren Erlebens des Christusweges. Die Skorpionzeit steht unter dem Motiv des Niedergangs und führt zu dem zentralen Satz: «Im Finstern, im Tode muss ich die Sonne suchen.»

Auch wenn man das bei der Übung A und H – Verehrung nicht unmittelbar ins Bewusstsein nehmen möchte, kann man es wie eine Atmosphäre im Hintergrund mittragen: nicht an der Oberfläche stehen bleiben, bereit sein, sich aufzugeben und sogar durch das Dunkle hindurch nach dem Wesentlichen zu suchen. Vielleicht können die Gebärden des A, des H und der Verehrung so noch tiefer erlebt werden – als eine Bewegung, die sich dem Wesentlichen öffnet.

Hier ist dies nur am Beispiel der letzten Übung gezeigt. Das Gespräch zwischen den zwölf Konstitutionsübungen und diesem meditativen Begleiten des Christusweges wäre sicher ein eigenes Forschungsfeld, dem man sich weiter widmen könnte.

Die zwölf Tugenden

Eine weitere, aus meiner Sicht besonders wichtige Entdeckung entstand während eines neunmonatigen Online-Kurses zu den zwölf Konstitutionsübungen. Wir gingen die Reihe der Übungen immer wieder unter neuen Gesichtspunkten durch, betrachteten ihre Aufeinanderfolge, die Übungen paarweise oder in Vierergruppen, im Kreis gegenüberliegende Übungen und die verschiedenen Arten, wie sie auf das rhythmische System wirken.

Gegen Ende des Kurses stellte sich mir wieder einmal die Frage: Was machen wir beim nächsten Treffen? Zufällig stand zu dieser Zeit bei mir ein Flipchart, auf dem ich mich mit den zwölf Sinnen und ihrer Verbindung zu den zwölf Monatstugenden beschäftigt hatte.

Diese Monatstugenden stammen mit ihrer Zuordnung zu den Tierkreiszeichen aus der theosophischen Tradition. Nach einer Erinnerung von Ilona Schubert erklärte Rudolf Steiner, dass diese Zuordnung auf H. P. Blavatsky zurückgehe, und fügte jeder Tugend eine zweite Tugend als Entwicklungsrichtung hinzu. Dann sagte er: «Wenn man gewissenhaft diese Tugenden übt, so ergeben sich daraus neue Kräfte und Fähigkeiten.» So wird beispielsweise aus Devotion Opferkraft, aus Gleichgewicht Fortschritt, aus Gedankenkontrolle Wahrheitsempfinden und aus Mut Erlöserkraft. (Erinnerung von Ilona Schubert, GA 267)

Natürlich hat Rudolf Steiner die zwölf Konstitutionsübungen nicht aus den Monatstugenden entwickelt. Er machte aus den Tugenden einen Entwicklungsweg: Eine seelische Qualität wird geübt und verwandelt sich dadurch in eine neue Fähigkeit. Doch ich wurde neugierig: Was geschieht, wenn man diese Reihe neben die zwölf Konstitutionsübungen und den Tierkreis stellt und mit der Tugend beginnt, die zum Schützen gehört?

Also stellte ich Schütze mit Bejahung und Verneinung neben «Gedankenkontrolle wird zu Wahrheitsempfinden» im Dezember, und war erstaunt. Geht es beim Thema Bejahung und Verneinung, beim Ja und Nein, beim Entscheiden für oder gegen eine Sache nicht genau darum, dass ein Empfinden für Wahrheit entsteht? Lebt das als Qualität auch in der Bewegung der Übung?

Gilt Ähnliches auch für die anderen Übungen?

Tierkreis	Konstitutionsübung	Monatstugend
Schütze	Bejahung und Verneinung	Gedankenkontrolle wird zu Wahrheitsempfinden
Steinbock	Sympathie und Antipathie	Mut wird zu Erlöserkraft
Wassermann	Liebe und E	Diskretion wird zu Meditationskraft
Fische	Hoffnung und U	Großmut wird zu Liebe
Widder	Kniebeuge und B	Ehrfurcht (Devotion) wird zu Opferkraft
Stier	Rhythmisches R	Inneres Gleichgewicht wird zu Fortschritt
Zwillinge	Kopfneigen und M	Ausdauer wird zu Treue
Krebs	Geschicklichkeit mit E	Selbstlosigkeit wird zu Katharsis
Löwe	E mit Form zu zweit	Mitleid wird zu Freiheit
Jungfrau	O mit Form zu zweit	Höflichkeit wird zu Herzenstakt
Waage	H und A – Lachen	Zufriedenheit wird zu Gelassenheit
Skorpion	A und H – Verehrung	Geduld wird zu Einsicht

Die Parallelität zu den zwölf Konstitutionsübungen ist dennoch erstaunlich und lässt eine gemeinsame Inspirationsquelle, auf welcher Ebene auch immer, ahnen. Beide Reihen leben in einer Zweiheit: bei den Konstitutionsübungen ist es die Polarität, bei den Monatstugenden ein Entwicklungsprozess.

So ist es aussergewöhnlich spannend, beim Ausführen der praktischen Übung den Gedanken der jeweiligen Monatstugend hinzuzunehmen. Wiederum geht es nicht darum, beides in einer festen Entsprechung ineinander wiederzufinden, sondern um das Gespräch dazwischen.

Erstaunlicherweise verändert sich dabei gerade das Erleben der Bewegung. Sie verfeinert und vertieft sich. Wenn man sich erinnert, dass die Übungen auf dem Umweg über den Ätherleib wirken sollen, kann man bemerken oder zumindest vermuten, dass sich dadurch die Rückwirkung auf das Seelisch-Geistige und von dort aus auf das Innerste der Organe weiter vertieft.

Praktisch kann man so vorgehen, dass man die zwölf Übungen, von Bejahung und Verneinung bis zu A und H – Verehrung, eine nach der anderen ein-, zwei- oder dreimal ausführt. Bei jeder Übung nimmt man die entsprechende Tugend hinzu und sucht sie in der Bewegung: Wenn ich sie so denke oder die Bewegung in dieser Weise ausführe – wo und wie finde ich sie wieder?

Der ganze Durchgang geht erstaunlich schnell und ist sehr befriedigend. Man hat nicht nur das Empfinden, etwas für die Gesundheit zu tun, sondern zugleich etwas für die Seele. Die Tugenden, die vorher gar nicht so leicht zu merken waren, werden plötzlich plausibel und lassen sich viel leichter erinnern.

Die zwölf Übungen – ein Weg für die Zukunft

Die Verbindung der zwölf Konstitutionsübungen mit den zwölf Tugenden macht es attraktiv, sie regelmässig auszuführen. Die Übungen werden unerwartet inhaltvoll und können immer neu und anders erlebt werden. Die Seele reagiert erstaunt und freudig, und die Bewegung kann inniger erlebt werden.

So habe ich nicht den Eindruck, die Übungen zu machen, weil sie gut für meine Gesundheit sind, sondern weil sie mir seelische Kraft geben, ohne dass ich mich besonders anstrengen muss. Ausserdem erlebe ich die zwölf Tugenden in der Bewegung noch ganz anders, als wenn ich sie mir nur meditativ vorstelle.

Dabei geschieht etwas Dreifaches: Die Bewegung wird leicht und inhaltvoll, die Seele freut sich über die ätherische Unterstützung, und das Ich ist dankbar für die Wachstumsimpulse, die es empfängt.

Seit längerer Zeit beschäftigt uns bei Eurythmy4you die Frage, wie wir Rudolf Steiners Hinweis, dass eigentlich alle Menschen diese zwölf Übungen regelmässig in mässiger Weise ausführen sollten, konkret verfolgen könnten. Mit der Verbindung zu den Monatstugenden glauben wir, dass sich so Menschen angesprochen fühlen, die unmittelbar spüren möchten, wie das, was sie tun, ihnen guttut, sie seelisch bereichert und Freude macht.

Vielleicht liegt in dieser Entdeckung eine Möglichkeit, dass diese zwölf so einfachen Übungen nicht nur in einem kleinen Fachkreis von Therapeuten symptomspezifisch mit ihren Klienten gepflegt werden, sondern – wie es hier entwickelt wurde – in einfacher und moderater Weise in ihrer umfassenden Zwölfheit ihren Platz im Leben vieler Menschen finden können.

Dranbleiben

Das hier Mitgeteilte ist eine Sammlung von Beobachtungen und Erfahrungen aus einer jahrelangen gemeinsamen Arbeit mit vielen Menschen auf verschiedenen Kontinenten.

Wir laden dazu ein, die hier dargestellte Auffassung von der Wirkungsweise der zwölf Übungen sowie von ihren Beziehungen zum Tierkreis und zu den Monatstugenden weiter zu prüfen, zu erleben und zu vertiefen.

Gerne hören wir von euren Erfahrungen und nehmen sie, wenn wir dürfen, in unsere weitere Arbeit mit auf.