

HSP

Mit Hochsensibilität als Persönlichkeit wachsen



Mitten im Leben

Handout zum Online-Kurs
www.eurythmy4you.com

Einführung in den Online-Kurs	5
Hochsensibilität ist unsere Zukunft	5
Aufbau des Kurses	6
Durchführung der Übungen	6
Die thematischen Mistelbilder	7
Die Schrägschraffur-Zeichnungen	7
Woche 1: Übererregbarkeit	9
Boden bilden	9
Meditation: Die Elemente-Übung	10
A Empfänglich bleiben und geerdet werden. Boden bilden.	11
Woche 2: Perfektionismus	13
Entwickle dich zusammen mit anderen	13
Übungen: Beobachten der eigenen Ruhe und Aktivität	13
O Harmonie in Hülle und Fülle. Räume voll Licht und Wärme	14
Woche 3: Sich in den vielen Möglichkeiten verzetteln	16
Die Kraft des Herzens entdecken	16
Übung: Abläufe rückwärts denken	16
I Das glückliche Herz – innerlich beweglich werden	17
Woche 4: Abgrenzungsprobleme	19
Mein Ich im Gleichgewicht zwischen Innen und Aussen	19
Übung: Bedrängende Situationen besser bestehen	19
Übung: Verarbeiten von erlebtem Chaos, von Schmerz oder Ablehnung	20
Schutzmeditation	20
E Beziehung herstellen, begegnen, aufwachen	20
Stille Woche: Nimm dir frei	23
Übe nicht. Mache Pause!	23
Höre auf deine innere Stimme	23
Worauf kommt es in den nächsten Wochen an?	24
Woche 5: Überschiessende und belastende Emotionalität	25
Die Kraft des Mitgefühls	25
Übung: Mitgefühl erleben	25
Wie erlebe ich Mitgefühl?	25
Dich selbst in Kontakt mit anderen beobachten.	26
Ei Zuwendung und Sanftheit - In der Stille ruht die Kraft	26
Woche 6: Entscheidungsschwierigkeiten, Grübeln in Problemen	29
Wahrheit als Kraftquelle	29
Übungen: Gewissen entdecken	29
Deine innere Stimme erforschen	29
Gewissen in den Entscheidungen und Handlungen anderer entdecken	30
Au Überblick und Kreativität - Räume schaffen für Freiheit	30

Woche 7: Reizüberflutung	32
Die Fülle der Welt	32
Übung: Wo erlebe ich Staunen?	32
U In sich ruhen - Grenzen überwinden	33
Woche 8: Schluss mit der Opferrolle	36
Gehe deinen Weg	36
Übung: Was leitet dich in deinem Leben?	36
Meditation: Im Licht sind finden	37
Eurythmie: Ich denke die Rede	37
Tages- und Wochenrückblick	38
Impressum	39

Einführung in den Online-Kurs

Hochsensibilität ist unsere Zukunft

Das Wort hochsensibel oder hochsensitiv wird Menschen zugeschrieben, die sehr empfindsam und feinfühlig sind. Es bezeichnet eine gesteigerte:

- Feinfühligkeit im zwischenmenschlichen Bereich
- Sinnestätigkeit in der Sinneswahrnehmung bis hin zur Hellfühligkeit
- Empfindlichkeit bezüglich Elektrosmog oder gegenüber Stoffen im Sinne von Allergenen
- Erlebnisbedürfnis im eigenen Handeln (High Sensation Seekers)

Hochsensible Menschen zeichnen sich durch Leidenschaft, Kreativität, Denken in grösseren Zusammenhängen, vielschichtige Wahrnehmung komplexer Zusammenhänge, Genauigkeit, hohes Körperbewusstsein, Stilsicherheit, Empathie, Uneigennützigkeit, Humor, vorausschauendes Bewusstsein aus und setzen sich mit Engagement für ihre Überzeugungen ein.



Auf der anderen Seite entstehen aufgrund der gesteigerten Empfindsamkeit und Feinfühligkeit Stress-Symptome, die das Leben im Alltag stark einschränken können. Dazu gibt es eine umfangreiche Literatur, Weblinks, Selbsthilfegruppen und Therapieangebote.¹ Ob und bis zu welchem Grad du hochsensibel bist, kannst du z.B. hier testen: www.hochsensibel-test.de.

Einem einfacheren Leben zuliebe auf deine Feinfühligkeit verzichten? Willst du das wirklich?

Das wäre doch so, als wüsste man, dümmer zu werden, um die Probleme der Welt nicht sehen zu müssen. Wir möchten doch lieber wissen, wie wir sie lösen können!

Ist Feinfühligkeit nicht eigentlich etwas Erstrebenswertes? Dafür brauchen wir aber:

- Die Möglichkeit, das Erlebte zu verarbeiten
- Schutzmechanismen, welche die Heftigkeit der Eindrücke, aber nicht die darin enthaltenen Informationen, reduzieren.
- Innere Räume, in denen wir unsere Erlebnisse in Ruhe anschauen können, sie verstehen und dann erst darauf reagieren.

Wenn wir das erreichen, dann können wir sagen:

Hochsensibilität ist die Zukunft. Und die Hochsensiblen bereiten sie vor!

¹ Literatur und Links

- Aaron E. N. Hochsensible Menschen in der Psychotherapie. Paderborn: Jungfermann Verlag, 2014
- Heintze A.: Ich spüre was, was du nicht spürst – Wie Hochsensible ihre Kraftquellen entdecken. München: Gräfe und Unzer Verlag, 4. Auflage, 2017
- Ulrike Hensel, Expertin HSP, Coaching und Bücher für Hochsensible: coaching-fuer-hochsensible.de
- Viele ansprechende Informationen und weiterführende Links auf: secret-wiki.de □ Hochsensibilität

Aufbau des Kurses

Zum Thema Hochsensibilität gibt es viele Kurse, die dir helfen, deinen Alltag besser zu meistern, dich besser kennenzulernen und deine Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Das Besondere an unserem Kurs ist der systematische Aufbau nach Themen, die auf die verschiedenen Schichten unserer Persönlichkeit abgestimmt sind.

Unsere Persönlichkeit ist aus verschiedenen Schichten zusammengesetzt, aus denen unsere Fähigkeiten erwachsen und genährt werden. Diese sind uns meistens unbewusst, wir bemerken sie vor allem dann, wenn persönliche oder soziale Disharmonien auftreten, die wir uns nicht erklären können. Dann arbeiten einige unserer Schichten nicht optimal zusammen. Nun braucht es unsere Aktivität, dass unsere inneren Ressourcen wieder miteinander korrespondieren. Wenn man weiss, worauf es ankommt, kann man mit recht einfachen Übungen viel erreichen.



Wir haben den Kurs so aufgebaut, dass er Schritt für Schritt vorgeht, und nacheinander die verschiedenen Schichten anspricht. Die Grundlage dafür bildet zum einen der achtegliedrige Pfad des Buddha, wie er vor 2600 Jahren gelehrt wurde, zum anderen die Seligpreisungen aus der Bergpredigt. Beide greifen ihn ihrem Aufbau in verwandter Weise den vielschichtigen Zusammenhang von Geist und Körper auf, und gliedern ihn nach acht bzw. neun Grundprinzipien. Rudolf Steiner hat im 20. Jahrhundert die Gemeinsamkeiten zwischen diesen beiden Wegen herausgearbeitet. Auf diesen Quellen beruhen die Systematik und die Inhalte dieses Kurses.

Wir empfehlen dir, den Kurs in der angegebenen Reihenfolge Woche für Woche, oder auch in längeren Einheiten durchzunehmen. Wenn du lieber thematisch arbeiten möchtest, kannst du die Reihenfolge der Themen danach auswählen, was dir am wichtigsten erscheint.

Durchführung der Übungen

Die Alltagsübungen, die wir dir in jedem Modul vorstellen, haben einen besinnenden, meditativen Inhalt und sind auf das Thema der Woche abgestimmt. Nimm dir nach jeder Übung Zeit, um nachzuspüren, was für Nachwirkungen du im Körper und in deinem Befinden wahrnimmst. Wenn du dir nach der Ausführung einer Alltagsübung bewusst machst: «Ich habe diese Übung gemacht!», verstärkt das die Wirkung der Übung.

Die Eurythmie-Übungen stammen aus den Kursen "Vokale in Aktion". Sie bilden die Ergänzung zu den Alltagsübungen. Erst zusammen entwickeln sie ihr ganzes Potential. Im Hochsensibilitätskurs beginnen wir direkt auf Stufe zwei, weil deren Übungen exakt mit den Themen der Wochen korrespondieren. Im Fortsetzungskurs wirst du die noch feineren Übungen der Stufe drei kennenlernen.

Mit den Eurythmie-Übungen bildest du deiner Seele einen Boden, verstärkst dein Körpergefühl und förderst den inneren Dialog. Deine Nerven liegen nicht mehr so blank, und du findest das, was du brauchst, in dir selbst. Die Eurythmie-Übungen wirken auch dann, wenn du sie während des Tages ab und zu erinnerst und nur in der Phantasie ausführst.

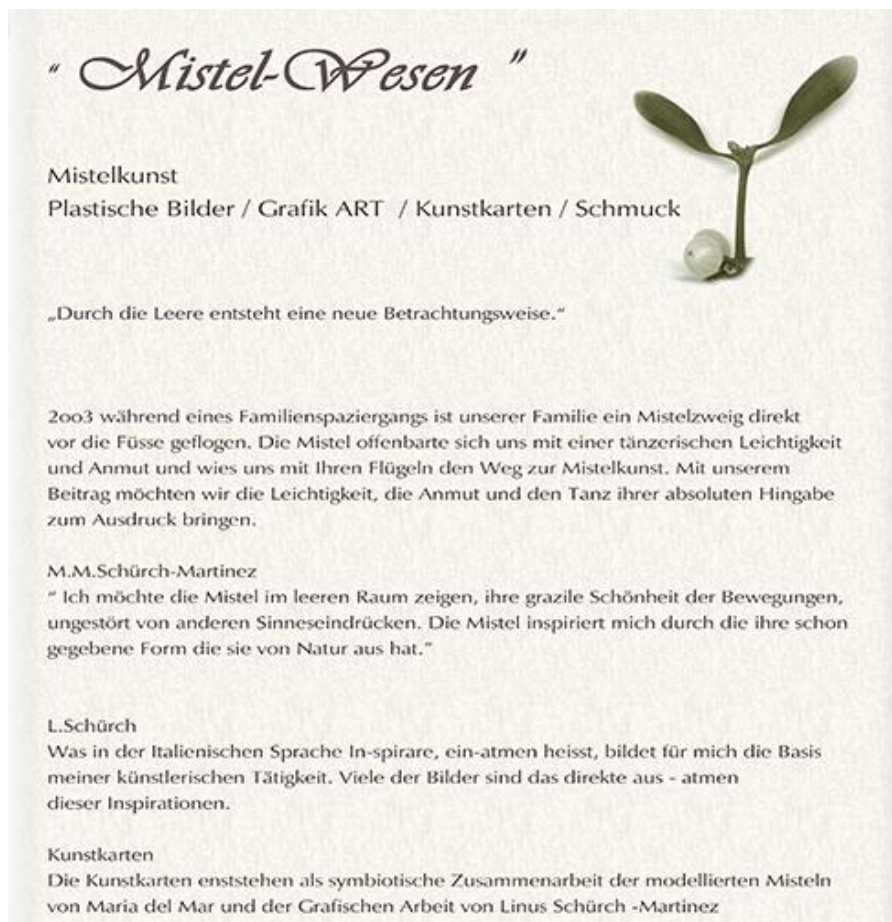
Wann erlebst du, dass die Übungen am besten wirken?

- Wenn ich sie täglich zur selben Zeit mache.
- Wenn ich die Übungen den Gegebenheiten des Tages anpasse.
- Wenn ich sie mehrmals am Tag kurz übe.
- Wenn ich einmal am Tag intensiv übe.
- Wenn ich mich nicht unter Druck setze und dafür lieber weniger mache.

Die thematischen Mistelbilder

Mit der Betrachtung der wunderbaren Mistelbilder von Maria del Mar und Linus Schürch kannst du dich auf das Thema der Woche einstimmen, dich selber erspüren und danach den Text, unsere Gedanken, Vorschläge und Fragen in Ruhe lesen.

Wir freuen uns, dass Maria del Mar und Linus Schürch ihre wertvollen Mistelbilder für die Begleitung dieses Kurses zur Verfügung gestellt haben. Es ist, als würden die Mistelwesen uns verneigend zuflüstern, **«schaut, wir sind frei von Sorgen und Ängsten»**. Wer sie zu einer Ausstellung einladen oder eine Arbeit in Auftrag geben möchte, kann sie unter mistel-wesen@bluewin.ch erreichen.



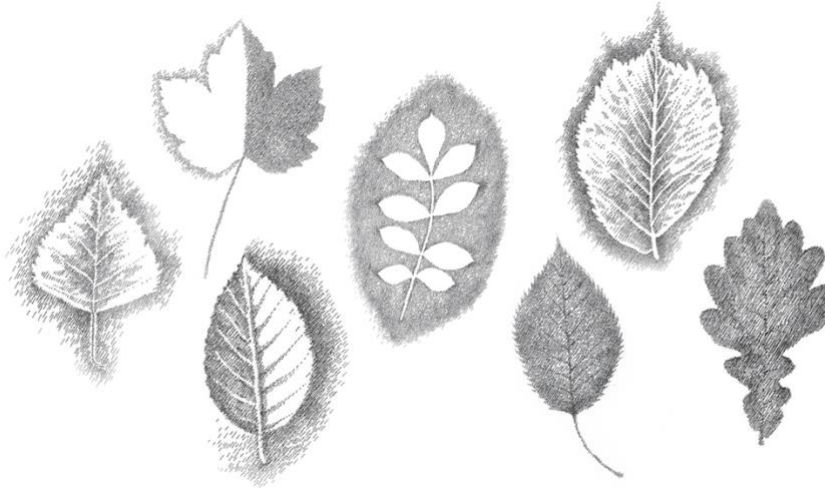
Die Schrägschraffur-Zeichnungen

Die Schrägschraffur ist eine von Assja Turgenieff nach Anregungen Rudolf Steiners um 1917 entwickelte Schwarz-Weiss-Zeichentechnik, bei der die zeichnerischen Formen nicht durch Umrisslinien, sondern aus dem Wechselspiel von Licht und Finsternis herausgeholt werden.

Assja Turgenieff beschreibt, was Rudolf Steiner als Ziel einer Hell-Dunkel-Kunst bezeichnet hat: *"das Licht nicht nur in seinen sinnlich-wahrnehmbaren Wirkungen, so wie es die Gegenstände von aussen*

beleuchtet, wiederzugeben, sondern vor allem das durchscheinende, das von innen aus kraftende Licht zu ergreifen suchen, – die «intensive» Lichtwirkung – wie er sie nannte. Ein Weg dazu ist seine Angabe, das Bild aus einer Schräg-Schraffierung hervorzubringen, die Licht und Schatten – besser gesagt Licht und Schwere – losgelöst vom Gegenständlichen, als formgebende Kräfte in ihrem ureigenen Element zu erfassen vermag; als eine im eminentesten Sinne schöpferische Welt geheimer Naturgesetze. Damit ist auch ein weiter Weg in eine Zukunftsentwicklung der Kunst eröffnet."

L. Turgenieff 1947, Quelle: AnthroWiki



Vesna Zakonjšek

Wir freuen uns, dass Vesna Zakonjšek ihre wunderbaren Zeichnungen für die Begleitung dieses Kurses zur Verfügung gestellt hat. Wer sie zu einer Ausstellung einladen oder eine Arbeit in Auftrag geben möchte, kann sie gerne ansprechen: vesna.zakonjsek@gmail.com

Vesna Zakonjšek arbeitet als Landschaftsarchitektin im Regionalpark Kozjansko in Ostslowenien. Auf dem IDRIART FESTIVAL in Bled hat sie 1990 die Anthroposophie kennengelernt. Als sie später gesundheitliche Probleme bekam, hat ihr die anthroposophische Medizin und Kunsttherapie geholfen. 1995 studierte Vesna Kunsttherapie an der Tobias School of Art in East Grinstead, England. Dort traf sie Bettina Müller, arbeitete mit ihr und begeisterte sich für Schwarzweiss-Zeichnungen in Schräg-Schraffur. Über Susanne Reinhold, Musiktherapeutin, lernte sie Christine Cologna kennen, welche die JOA Raphael - Künstlerisch-therapeutische Studienstätte in Thalgau bei Salzburg leitet.

2014 verbrachte Vesna dort eine Woche in dem schönen Garten, in dem ein Baumkreis in der Anordnung der Planeten steht. Seitdem kommt sie jedes Jahr im Juli dorthin zurück. Christine Cologna ermutigte Vesna, Blätter von Bäumen zu zeichnen. Das machte sie zu Hause weiter, sammelte in ihrem Garten und im Wald in der Nähe des Hauses, Blätter und legte ein Herbarium an. So kann sie auch im Winter zeichnen und eine ganze Sammlung von Zeichnungen von Blättern verschiedener Bäume anlegen. Spezielle Aufmerksamkeit schenkt sie dabei den Bäumen, welche den Planeten zugeordnet werden:

Venus	Jupiter	Mond	Mars	Merkur	Sonne	Saturn
Birke	Ahorn	Ulme	Eiche	Kirsche	Esche	Buche
<i>Reihenfolge im Kurs:</i>						
<i>Woche 1</i>	<i>Woche 2</i>	<i>Woche 3</i>	<i>Woche 4</i>	<i>Woche 5</i>	<i>Woche 6</i>	<i>Woche 7</i>

Woche 1: Übererregbarkeit

Wie dein bildhaftes Denken deinen Alltag bereichern und Spannungen lösen kann.

Boden bilden

Weil andere Menschen ihre Erinnerungen oft im Nachhinein von ihren persönlichen Verhältnissen umprägen lassen, passt das, was du erinnerst, oft nicht zu dem, was andere erinnern.

Wenn alle etwas anderes sagen, als du erinnerst, kann es dein Vertrauen in dich selbst erschüttern und dir den Boden wegziehen. Es kann dir helfen, Toleranz aufzubringen und dich trotzdem zu mögen, wenn du diese Unmöglichkeit spürst.

Stell dir vor, dass die Fülle deiner inneren Bilder und Gedanken wie die Blumen auf einer grossen Wiese sind. Innere Bilder sind nicht nur ein Ausdruck des von aussen Aufgenommenen, sondern auch von innerer Tiefe, von innerer Kraft.

In Zukunft werden wir alle das Denken in Bildern als Grundlage unserer Erinnerungsfähigkeit ausbilden. Alles wird eine grosse Einheit, die Vielfalt ordnet sich. Darum geht es doch!

Deine hohe Erinnerungsfähigkeit für lang zurückliegende Ereignisse, dein stark ausgeprägtes bildhaftes Gedächtnis ist eine grosse Stärke. Das kommt von deiner Fähigkeit, in Bildern zu denken.

Für dich ist alles von Leben durchzogen ist: die Blumen, die Sonne, die Bienen, der Wind, der Duft. Kannst du spüren, dass der andere dir dahin nicht folgen kann?

Weil du auf eine andere Art denken kannst als viele andere, kommuniziert ihr unbewusst auf zwei verschiedenen Ebenen miteinander. Dann wirst du nicht verstanden oder erscheinst du als Lügner und stehst vor der Wahl, dich entweder zurückzuziehen oder für deine Wahrheit zu streiten. Das kann man nicht durch Diskutieren lösen. Was machst du dann – streiten oder dich zurückziehen? Oder ?

Kannst du innerlich deinen Boden ertasten, dich ihm hingeben und spüren, wie er alles trägt und hervorbringt? Schaffst du es, wenn du mit anderen Menschen sprichst, dass dich diese Verbindung mit deinem inneren Boden begleitet und deine Gedanken ordnet? Schaffst du es, in aller Ruhe zu dem zu stehen, wie deine Erinnerungen und Gedanken in dir leben? Das verändert die Stimmung im Raum und zwischen euch. Es macht Freude, sich mit dir auszutauschen.

Andererseits kann es nach traumatischen Erlebnissen auch zu sich aufdrängenden Gedächtnisinhalten kommen, bei denen die negativen Erinnerungen als sogenannte «Flash Back-Erinnerungen» in aller Wucht gegenwärtig werden. Das kann zu Unverständnis, Irritationen und Angriffen führen.

Stelle dein bildhaftes Denken und seine Beweglichkeit anderen zur Verfügung! Dadurch spüren auch die anderen etwas von dem Boden, auf dem deine Gedanken wurzeln. Wenn du das bemerkst, gibt dir das Möglichkeiten, dich anders einzubringen und dir Freiräume zu verschaffen. Das hilft den anderen, dich zu verstehen und sich mit dir zu verständigen.

Stelle dein bildhaftes Denken und seine Beweglichkeit anderen zur Verfügung!



Meditation: Die Elemente-Übung

In dieser Übung bildest du einen inneren Boden aus, der dir hilft, anders auf die Einflüsse von aussen zu reagieren. Du bekommst Kontakt mit vier verschiedenen Schichten in deinem Körper, der innere Einklang zwischen den Elementen vertieft und festigt sich.

- Festes, Wässriges und Luftförmiges lebt um uns in Steinen, Pflanzen und Tieren, in den Reichen der Natur. Sie leben auch in dir!
- Die Wärme ist noch mehr. Sie durchdringt alles und sorgt für Bewegung und Veränderung. Dir ermöglicht sie, im Körper zu leben, ihn zu durchdringen und deinen Willen in der Welt zu entfalten.

Setze dich entspannt auf einen Stuhl. Du kannst dich anlehnen oder ohne Stütze sitzen, die Augen entspannt offenhalten oder schliessen. Wenn du immer wieder einmal kurz spürst, wie deine Füße die Erde ertasten, vertieft das deine Verbundenheit mit der Erde. Nimm dir für jede der folgenden Stufen ein bis zwei Minuten Zeit. Du kannst es für dich machen oder die Audio-Datei dieser Lektion benutzen.

Erde: Gehe innerlich durch deinen ganzen Körper hinunter bis in die Füße. Spüre, wie du mit deinen Fusssohlen die Erde betastest. Nimm so Kontakt mit der Erde auf.

Das Feste: Entspanne dich. Lass das Sich-Halten gegenüber der Schwere ein wenig los. Bleib trotzdem aufrecht. Versuche, das «Feste» in dir zu empfinden, welches Stütze verleiht und Form und Stabilität vermittelt. Spüre den Stuhl, auf dem du sitzt, die Füße auf dem Boden, die Aufrechte deiner Wirbelsäule, die Arme auf den Oberschenkeln. Spürst du deine Knochen? Die Schwere, die an ihnen zieht? Kannst du innerlich so etwas wie eine Stütze «ertasten»?

Das Flüssige: Geh über zur Empfindung des Wässrigen in deinem Leib. Du kannst es erleben wie ein feines Kribbeln und Pulsieren. Wie spürst du es in deinen Beinen, im Körper, im Kopf? Gibt es Stellen, wo du es mehr, wo du es weniger spürst? Nimm dir Zeit, das, was du empfindest, auf dich wirken zu lassen.

Das Luftförmige: Empfinde jetzt, wie in deinem Organismus das wässrig Vibrierende luftförmig durchströmt wird. Erfühle die Atembewegung des Brustkorbs. Beobachte das sich Ausdehnen und Senken des Bauches. Erlebe das trockene Strömen in der Nase wie etwas Pflegendes bis hinein in deine Lunge. Erlebst du Luftförmiges in deinen Beinen und Armen? Im Kopf? Nimm dir Zeit, das in Ruhe wahrzunehmen.

Das Wärmehafte: Spüre, wie die Wärme alles durchdringt: In den Beinen, in den Füßen, in den Armen, im Kopf, im ganzen Körper. Mal wärmer, mal weniger warm, aber doch überall. Wie empfindest du die Wärme um den Leib? Einhüllend, ausgleichend, entspannend? Kannst du erahnen, wie die Wärme uns hilft, den Leib zu einem Zuhause für uns zu machen, zu einem Ort, in dem wir wohnen können?

Ende der Meditation:

Spüre zum Schluss noch einmal alle vier Qualitäten. Die Wärme, das Luftige, das Wässrige, das Feste. Und wie sie zusammen eine Einheit bilden. Nimm langsam Abschied davon, schluck einmal, bewege dich, strecke dich.

Schaue umher. Spüre dich auf dem Stuhl, auf dem du sitzt. Richte deine Aufmerksamkeit noch einmal auf deinen Körper, wie du ihn erlebst, und wie du dich jetzt fühlst.

Frei nach Rudolf Steiner

A Empfänglich bleiben und geerdet werden. Boden bilden.

Mit den Eurythmie-Übungen zum A lernst du, offen zu bleiben, geerdet zu werden und einen kräftigenden, dich nährenden Boden zu bilden.

A2a Die rechte Säule führt vorwärts

Stelle dich aufrecht hin und spüre deine rechte Säule. Aktiviere in deinem Kopf die Empfindung, vorwärts zu schreiten und lass das rechte Bein folgen. Komme wieder in deiner Mitte an und wiederhole die Übung. Der Kopf führt den Schritt.

A2b Die linke Säule führt rückwärts

Spüre jetzt deine linke Säule. Mache mit dem linken Bein einen Schritt rückwärts und lasse den Kopf folgen. Komme wieder in deine Mitte zurück und wiederhole die Übung. Das Bein nimmt den Kopf mit.

B2 A mit Kniebeuge

Erspüre deine Mitte. Stelle einen Fuss nach rechts, den anderen nach links und spüre vom Herzen aus hinunter in die Erde. Beuge leicht deine Knie und verlängere gedanklich deine Arme bis tief in die Erde hinein. Verankere deine Arme in der Tiefe und strecke langsam die Beine, ohne die Verankerung aufzugeben. Spüre die Kraft, die dir von unten her zuströmt.

C2 Von allen Seiten einströmendes, nährendes A

Bilde die A-Gebärde und durchstrahle deine Arme so, dass du das Gefühl hast, den Umkreis damit zu erreichen. Versuche zu spüren, wie von überall her ernährende Kräfte in deinen Körper hereinströmen. Versuche dies in verschiedene Richtungen.

D2 Die Schulterblätter als Fallschirm

Fühle dich immer grösser und grösser werden und lasse die Schultern davon mitnehmen. Lasse die Schultern nach unten fallen, aber behalte das Gefühl der Grösse und spüre, wie es von den Schulterblättern nach unten strömt.

E2 H nach oben - Nachklang im Aufstrom von unten

Sende die Arme wieder weit nach oben, aber warte, bis du von dort eine Antwort spürst, und ströme mit dieser nach unten bis in die Erde hinein.

F2 H-A nach unten

Fühle dich weit werden, hebe die Schultern und lasse sie locker nach unten fallen. Bilde die einströmende A-Gebärde und bemerke, dass die Qualität des H im A immer noch spürbar ist.

G2 AH – HA nach hinten nach unten

Verbinde die A-H Übung nach hinten mit der H-A Übung nach unten:
Einprägen – Loslassen --- Loslassen – Erinnern

Vertiefungsfragen

B2 Versuche bei der Übung «A mit gebeugten Knien» Folgendes zu beachten:

- Wenn du beim Beugen der Knie aufrecht bleibst, kann dir das helfen, dich vom Herzen aus mit der Erde zu verbinden.
- Wenn du Becken und Zwerchfell entspannst, kann dir das helfen, tiefer in deinen Körper einzutauchen und dich tiefer in die Erde hinein zu fühlen.
- Wenn du die Arme unten leicht nach hinten streckst, kann das die Aufrichte und das Kraftgefühl im Körper verstärken.
- Ein wenig Spannung in die Arme zu geben und sie bewusst zu strecken, kann dir helfen, den Ankerpunkt weiter nach unten zu bekommen.
- Das Aufrechterhalten der Spannung in den Armen beim Hochkommen hilft dir, den Kontakt zu deinen Verankerungspunkten im Boden zu behalten.

C2 Welche Methode benutzt du, um den Einstrom der A-Gebärde zu erleben und von ihr zurück auf die Fersen gebracht zu werden?

- Beim Aufbau der A-Gebärde versuche ich zuerst soweit wie möglich mit den Armen nach vorne hinaus zu greifen. Dann ziehe ich meine Arme aktiv ein wenig in meine Schulterblätter zurück und lasse mich davon nach hinten bringen.
- Beim Aufbau der A-Gebärde gehe ich zusammen mit den hinausgreifenden Armen vor auf die Zehenspitzen. Dann versuche ich meinen Armen und in meinem Körper einen Strom zu spüren oder zu erzeugen, der mich auf die Fersen zurückbringt.

D2 H mit den Schulterblättern

- Schaffst du es, im Körper ein Gefühl der Leichtigkeit zu erzeugen und grösser zu werden, nur indem du deine Schulterblätter vorsichtig anhebst?
- Folgendes kann dir helfen, dies zu erreichen:
 - Du kannst das Gefühl, grösser zu werden, dadurch unterstützen, dass du die Schultern beim Erlernen der Übung zuerst aktiv anhebst und das dann mit der Zeit immer mehr aus dem Gefühl heraus machst.
 - Hebe deine Schultern aufmerksam und aktiv, aber entspanne den Körper dabei.
 - Lasse deinen Atem auf das, was du mit den Schultern machst, reagieren, ohne ihn daran zu binden.
- Das Gefühl, ständig grösser zu werden, aber dabei die Schulterblätter loszulassen und den Körper zu entspannen ist in gewisser Weise ein Widerspruch und schwer zu erreichen. Denk daran:
 - Die Wirkung wird dadurch erreicht, dass du es versuchst. Nicht dadurch, dass du es erreichst!
 - Mache dir keine Sorgen, strenge dich nicht an und übe ruhig und entspannt.

G2 A-H nach hinten und H-A nach unten

- Kannst du in der Folge A-H - H-A eine Verwandtschaft zum physiologischen Prozess der Gedächtnisbildung erleben?
- Einen Eindruck von aussen aufnehmen (A), ihn loslassen und vergessen (H) und dann, wenn man ihn wieder haben möchte (H), erinnern (A).
- Probiere das doch mal aus.

Woche 2: Perfektionismus

Wie deine Genauigkeit für dich und andere segensreich werden kann.

Entwickle dich zusammen mit anderen

Deine besondere Genauigkeit und Werteorientierung sind nicht nur für dich, sondern auch für die Anderen bedeutsam und eine grosse Stärke. Damit sie nicht zum Perfektionismus oder sogar zum Burnout führen, braucht es von dir Grosszügigkeit und Milde dir selbst gegenüber, und für die Anderen!

Lasse deinen liebevollen Blick auf dir selber ruhen, akzeptiere dich wie du bist und nutze die Kraft deines Herzens. Höre auf deine innere Stimme und vertraue auf das, was sie dir sagt.

Dann kannst du versuchen, das auf deine Umgebung anzuwenden, ohne dich selber dabei zu verlieren. Richte deinen liebevollen Blick auf das, was andere tun, auf Freunde und ferner Stehende. Nimm sie wahr, akzeptiere sie wie sie sind, aber bleibe mit der Kraft deines Herzens in dir verbunden.

Wenn du deinen Blick weitest und deine Feinfühligkeit zu dir sprechen lässt, kann es sein, dass dein Sinn für Zusammenhänge bereits beim ruhigen Hinschauen auf eine Gruppe von Menschen segensvoll wirkt. So kann Neues entstehen, das nicht vorhersehbar war und verborgen als Potential in der Gemeinschaft lebte.

Bist du immer noch mit der Kraft deines Herzens verbunden? Hast du deine eigenen Bedürfnisse noch im Bewusstsein? Kannst du dich darauf einlassen, dass dabei auch deine Ideale und Werte in Bewegung kommen?

Du darfst darauf vertrauen, dass schon der Versuch in dieser Richtung segensreich wirkt. Deine einfühlsame Genauigkeit beginnt Entwicklungen zu fördern.

Stelle deine entwicklungsfördernden Potentiale anderen zur Verfügung!

Übung: Beobachten der eigenen Ruhe und Aktivität

Damit dir das immer mehr möglich wird, versuche bei dir zu beobachten, wie du dich zwischen Ruhe und Aktivität hin und her bewegst. Gelingt es dir, bewusst mit deinen Bedürfnissen nach Ruhe und Aktivität, mit deinen Kräften umzugehen?

- Welche Qualitäten haben Ruhe und Aktivität für dich?
- Wie erlebst du Ruhe, in der dir wohl ist?
- In welchen Momenten von Aktivitäten geht es dir gut?
- Welche Aktivitäten fallen dir schwer?



Gehe mit diesen Fragen durch die kommende Woche. Die folgenden Übungen können dir dabei helfen:

1. Höre dir, wenn möglich, jeden Tag einmal das Video mit den Ausführungen zum Thema an und lasse es danach 5 Minuten lang in dir nachklingen. Welche Gedanken und welche Beobachtungen verbinden sich damit?
2. Halte mehrmals am Tag kurz inne und schaue auf deine Tätigkeit der letzten ein bis zwei Stunden zurück. Versuche, Aktivitäten zu entdecken, die dir leichtgefallen sind, und solche, die dir mehr Überwindung gekostet haben. Schaue auch, ob sich das während der Ausführung geändert hat. Ging es irgendwann plötzlich leichter? Oder wurde etwas, was du entspannt begonnen hast, plötzlich mühsam?
3. Nimm dir vor, immer wieder zwischendurch loszulassen.
 - a. Höre kurz mit der Arbeit auf und mache in paar Entspannungsbewegungen mit den Schultern.
 - b. Mache ab und zu bewusst eine kurze Pause, die gar nicht unbedingt nötig wäre, z.B. um ein Glas Wasser zu trinken oder aus dem Fenster zu schauen.
 - c. Verschiebe eine Tätigkeit bewusst auf den nächsten Tag.
4. Nimm dir am Abend Zeit, dich zu fragen, welche Dinge von dieser Liste du gemacht hast und welche du dir für morgen vornehmen willst. Frage dich auch, wie oft du deine innere Stimme gehört hast, und ob sie dir zu Grosszügigkeit und Milde geholfen hat.

O Harmonie in Hülle und Fülle. Räume voll Licht und Wärme

Bei den Übungen mit dem O verbinden wir uns mit unseren inneren Wärme- und Lichtkräften. Wir bilden innere Räume, schaffen Beziehung und erzeugen Harmonie im Körpergefühl.

A2 Atmen mit den Armen

Beuge leicht die Oberschenkel und bringe die Hände zum Herz. Versuche, die Hände mit dem Strecken der Oberschenkel hinauszubewegen und mit dem Beugen der Oberschenkel hereinzuholen. Du kannst es auch umgekehrt machen und mit dem Strecken der Oberschenkel die Arme hereinholen.

B2 Magnetisches O

Lasse die Arme entspannt hängen. Bilde in deiner Phantasie ein O vor dem Herzen und lasse die Arme wie von einem Magneten gezogen in dieses O hineinfliegen. Fülle diesen Raum mit deiner Wärme und Achtsamkeit.

C2 O-Beine mit Volumen

Mache das O mit den Beinen und versuche, mit den Händen zu ertasten, wie um den Unterleib ein Volumen entsteht. Lasse die Hände los und spüre den Raum auch ohne sie.

D2 O auf dem Boden und in den Armen

Bilde auf einem Halbkreis nach vorne vom Herzen aus die O-Gebärde. Und noch einmal auf dem Halbkreis zurück. Mit der Zeit kann es gelingen, dass du das Gefühl hast, dass die Gebärde der Arme die Bewegung der Beine führt.

E2 O mit Schritten (Der Schwan)

Bilde das O vom Herz aus nach hinten unten. Verstärke das Bewusstsein in den Schulterblättern und unterstütze durch pulsendes Verstärken des Tonus in den Armen das Abstossen im Schritt nach vorne.

Bilde das O in der Mitte und gehe wieder zum Ausgangspunkt zurück, ohne dass das O dadurch kleiner wird.

Vertiefungsfragen**A2 Unterschied von Armbewegung mit und ohne Beinbeteiligung?**

- Spürst du einen Unterschied, ob du die Arme mit Beinbeteiligung oder ohne Beinbeteiligung hinaus- und hereinbewegst? Wann erlebst du den Atem oder die Muskulatur im Brustbereich freier, angenehmer?
- Was ist für dich die «normale» Verbindung:
 - Oberschenkel strecken und Arme hinausbewegen?
 - Oberschenkel strecken und Arme hereinholen?
 - Was fühlt sich natürlicher an? Kannst du dir vorstellen, dass das andere genauso natürlich werden kann?
- Kannst du den Atem frei schwingen lassen, ihn nicht an das Hinaus- und Hereingehen der Arme binden und trotzdem noch eine Beziehung zwischen der Armbewegung und dem Atem spüren?
- Kannst du die Arme mit der Energie der Oberschenkel hinaus- und hereinbewegen, ohne diese physisch zu beugen und zu strecken? Super, das wäre das Ziel!

B2 Wie gelingt dir das magnetische O?

- Ich mache es einfach ohne viel nachzudenken.
- Ich sehe das O zuerst innerlich, in meiner Phantasie und dann lasse ich die Arme da hineingleiten.
- Ich fühle das O wie eine Art Spannung, die sich in meinem ganzen Körper aufbaut, ohne diese Spannung in die Arme zu übertragen und lasse die Arme dann los.
- Ich erlebe die Vorbereitung auf das magnetische O vor allem im mittleren Bereich, im Brustkorb.
- Wie ist seine Nachwirkung?
- Wie reagiert der Atem, wie ist das Raumgefühl?
- Was ist anders in der Nachwirkung, wenn du das O langsam mit den Händen vom Herzen her bildest?

C2 Was kann helfen, dass beim Bilden des O in den Beinen eine Hülle um den ganzen Körper entsteht?

- Merkst du, dass es einen Effekt auf deine Hülle hat, wenn du unten in den Füßen verankert bleibst? Wie würdest du ihn beschreiben?
- Spürst du einen grossen Unterschied, ob du die Beine von unten her mit den Füßen hebst und auseinanderbringst, oder ob du die Rundung mit der Energie der Oberschenkel erzeugst und vergrösserst?
- Versuche, mit Hilfe der Oberschenkel das O in den Beinen so lange zu variieren, bis du eine angenehme Auswirkung auf deinen Atem spürst. Welche Auswirkung hat das auf deine Hülle und auf deine Stabilität?

Woche 3: Sich in den vielen Möglichkeiten verzetteln

Wie du deinen Ideenreichtum fruchtbar machen kannst.

Die Kraft des Herzens entdecken

Damit deine Ideen Kraft und Ausstrahlung bekommen, müssen sie in deinem Herzen leben.

Dein grosser Ideenreichtum gibt dir besondere Fähigkeiten für die kreative Lösung von Problemen. Wie gelingt es dir, Ideen zu entwickeln, für die du dich wirklich erwärmen kannst? Und wie entwickeln sie eine Strahlkraft, so dass sie andere erreichen und fruchtbar werden?

Gerade weil du reich an Ideen bist, können Selbstzweifel an dir nagen und dir die Kraft zum Entscheiden und Handeln nehmen. Du fühlst dich zerrissen und unfähig, dein Leben in den Griff zu bekommen.

Wenn deine Ideen ihre Lebendigkeit nicht entfalten können, kann sich deine innere Strahlkraft ins Gegenteil kehren. Du fühlst dich wie gelähmt, missverstanden und nicht wertgeschätzt.

Deine Ideen können Spannungen und Widerstand bei anderen auslösen. Versuche in liebevoller und gütiger Weise damit umzugehen. Doch bleibe deinen Impulsen im Herzen treu.

Wie kannst du das, was du im Herzen fühlst, dein inneres Feuer, aufrechterhalten? Wie kann deine Begeisterung ihren Schwung behalten, so dass die Menschen um dich herum die Wärme und Lebendigkeit deines Engagements spüren und damit mitgehen können?

Dafür gibt es Übungen, die das unterstützen und vorbereiten: Das gedankliche Umdrehen der Reihenfolge von Erinnerungen an Erlebtes oder Gedachtes. Wie das geht und wieso das hilft, erklären wir dir unten.

Spüre, welche Ideen wirklich mit dir zu tun haben, erwärme dich für sie und bleibe ihnen treu!

Übung: Abläufe rückwärts denken

Die folgenden drei Rückwärts-Denkübungen unterstützen, dass dein wunderbarer Ideenreichtum seine Richtung findet, deine Ziele realistisch werden und du sie auch erreichen kannst. Wähle dafür nach Möglichkeit immer den gleichen Ort und die gleiche Zeit.

1. Texte rückwärts denken

Suche dir ein längeres Gedicht, einen Spruch oder einen Meditationstext, der dir gefällt und etwas bedeutet. Lies dir den ersten Satz oder einen Teil davon laut vor und sprich ihn dann, ohne auf den Text zu schauen, Wort für Wort rückwärts. Mache das so oft, bis dieser Teil gelingt. Dann nimm den nächsten Abschnitt. Vielleicht kommst du so bis ans Ende des Textes, sonst höre nach 10 Minuten auf. Am nächsten Tag machst du wieder dasselbe, aber vielleicht wagst du es schon mit längeren Abschnitten.

Die Wirksamkeit der Übungen kommt nicht vom Auswendiglernen, sondern vom Denken in der Gegenrichtung und davon, dass beim Sprechen eine innere Beteiligung mitschwingt. Mit der Zeit kannst du die Länge der Abschnitte steigern. Falls du irgendwann den ganzen Text kennst,



wechsle nicht zu einem anderen, sondern bleib dabei und versuche, immer mehr Ruhe und Innigkeit in das Rückwärts-Sprechen zu bekommen. Das bildet in dir die Organe aus, die auch im Alltag Ruhe, Innigkeit und Übersicht in deine Tätigkeiten bringen.

2. **Alltagssituationen rückwärts vorstellen**

Es ist auch gut, Alltagssituationen, von denen du dich angesprochen und betroffen fühlst, in ihrem Verlauf bildhaft rückwärts vorzustellen, ohne in sie emotional einzutauchen. Du wirst bemerken, dass sich dadurch Spannungen auflösen, und dass sich Harmonisches verstärkt. Nimm dir zum Beispiel in der Mittagspause oder im Zug fünf Minuten Zeit, ein Ereignis rückwärts durchzudenken:

- ein Gespräch mit einem Freund. Was für Argumente für eine Sache wurden gebracht und wie folgten sie aufeinander? Aber in umgekehrter Reihenfolge!
- eine Besprechung in der Firma. In welcher Reihenfolge hat wer was gesagt?

Je mehr es Themen sind, die dir seelisch nahe sind, umso mehr erreichst du, indem du sie rückwärts durchdenkst. Das bildet eine innere Ordnung aus, die dir eine natürliche Präsenz ermöglicht und dir bei deinen Handlungen Sicherheit und Wirksamkeit verleiht.

3. **Auf ein Ereignis zurückschauen**

Blicke am Ende der Woche auf unterschiedliche Erlebnisse und Begegnungen zurück. Wähle eine davon aus und versuche sie dir innerlich nochmal vors Auge zu holen. Was hast du da erlebt? Gibt es etwas, das dich noch heute beschäftigt? Wer hat für dich darin eine wichtige Rolle gehabt und warum? Was gab es an positiven und stärkenden Erlebnissen? Was war vielleicht schwierig, wofür hast du dich stark gemacht, oder hättest es gern? Mit dieser Übung kannst du nach und nach erkennen, wofür du dich in die Welt stellst.

I **Das glückliche Herz – innerlich beweglich werden**

Bei den Übungen mit dem I spüren wir unser «glückliches Herz» und machen Übungen, die das Gleichgewicht und unser Rückgrat stärken und uns sowohl innerlich wie äusserlich beweglich machen.

A2 Dreiteiliges Schreiten

Schreite langsam vorwärts, berühre mit den Zehen zuerst den Boden und rolle langsam ab. Fühle vom Herzen aus durch die Füße in den Boden hinein.

B2 Ausstrahlen auf dem Vorwärtsweg. Zu sich kommen auf dem Rückwärtsweg.

Begleite das glückliche Ausstrahlen vom Herzen aus mit einem Weg nach vorne. Und komme auf dem Rückweg wieder zu dir zurück

C2 I in den Beinen

Zentriere dich in deiner Mitte und strahle vom Herz aus in das Bein und durch den Fuss nach vorne. Mache einen Schritt vor und wiederhole es mit dem anderen Fuss. Bleibe so bei dir, dass das Durchstrahlen des Beines dich nicht krumm macht, sondern im Gegenteil aufrichtet. Mach dasselbe auch im Rückwärtsschreiten.

D2 I mit Rhythmus (Lang-kurz und Kurz-lang)

Bilde die I-Gebärde mit den vier rhythmischen Schritten auf dem Weg nach vorne und dann wieder zurück. Achte darauf, dass sich die Arme trotz des Rhythmus in den Beinen ruhig und gleichmässig bewegen.

E2 Kraftgewinn durch Loslassen

Versuche, so entspannt nach unten zu strömen und dann so loszulassen, dass aus dem Loslassen eine Kraftströmung entsteht, die dich von unten her aufrichtet und im Herzen stärkt:

IM LOSLASSEN – GEWINNE ICH – KRAFT

Vertiefungsfragen

B2 Worauf solltest du beim «Glücklichen Ausstrahlen» mit Weg nach vorne und zurück achten?

- Achte beim Ausstrahlen vom Herzen aus auch auf deinen Atem. Lasse ihn frei schwingen, während die Arme sich ausdehnen.
- Versuche, beim Rückwärtsgehen und Zurückholen der Arme das «glückliche Herz» aufrecht zu erhalten.
- Kannst du bemerken, dass, trotz des Zurücknehmens der Arme und wieder bei dir im Zentrum Ankommen, sich der Brustkorb gefühlsmässig weitet?

C2 Welche Wirkungen beobachtest du beim I in den Beinen?

- Auf welcher Seite ist das I mit dem Bein einfacher für dich, wo kannst du das Gleichgewicht besser halten?
- Hast du bemerkt, ob du dich unwillkürlich zurückneigst, um das Gewicht des Beines auszugleichen? Was tust du, damit das nicht geschieht und wie wirkt sich das aus?
- Wie erlebst du deine Beine und Füße nach der Übung? Wachser, lebendiger oder wie würdest du es beschreiben?
- In der Übung machen wir das I mit den Beinen abwechselnd, also auf beiden Seiten gleich oft. Merkst du nach der Übung einen Unterschied zwischen deiner linken und rechten Körperhälfte? Wenn ja, welchen?

E2 Kraftgewinn durch Loslassen. Konntest du diesen erleben?

- Wie erlebst du die Übung? Kannst du etwas damit anfangen, oder ist sie dir eher fremd?
- Gegenströmungen können gleichzeitig oder nacheinander auftreten. Was tust du, damit in dieser Übung das Aufströmen erst nach dem Loslassen geschieht? Wieviel Zeit nimmst du dir dafür? Ist dir auch passiert, dass dann einmal gar kein Aufstrom mehr zurückkam?
- Warum lassen wir eigentlich los in dieser Übung?
- Merkst du, ob es mal besser, mal weniger gut gelingt und wie das Loslassen den Aufstrom verändern kann?
- Was bemerkst du beim Nachlauschen, nachdem du die Übung einige Male gemacht hast? Wie geht es dir danach? Wie reagiert dein Herz, deine Seele? Fühlen sie sich zum Beispiel leichter und wärmer an? Oder was erlebst du?

Woche 4: Abgrenzungsprobleme

Wie deine Empathiefähigkeit zu einer tragfähigen Brücke wird.

Mein Ich im Gleichgewicht zwischen Innen und Aussen

Deine ausgeprägte Empathiefähigkeit in Kontakt mit anderen Menschen ist eine grosse Stärke. Sie gehört zu dir und gibt deinem Leben Sinn und Fülle. Sie kann aber auch zu übermässigem Mitleiden, zu Abgrenzungsproblemen bis hin zur Erschöpfung führen.

Du kommst mit vielen Menschen in deinem Umkreis zusammen. Durch deine bewussten oder unbewussten Interessen kannst du erleben, was im anderen vorgeht und wie er oder sie die Welt erlebt. Das kann sich für dich anfühlen, als würdest du in die Menschen oder Dinge hineinwachsen.



Durch deine Empathie kann sich das Erleben des anderen mit deiner persönlichen Befindlichkeit vermischen. So geschieht es leicht, dass du Eigenes in den anderen hineininterpretierst. Es kann aber auch sein, dass du vom anderen etwas aufnimmst, was du nicht verdauen kannst.

- Bemerkest du, was du vom anderen aufgenommen und mitgebracht hast?
- Kannst du es vom Eigenen unterscheiden und von dir weghalten? Oder wirst du von den Eindrücken verschlungen?

Um mit diesen Fragen besser umgehen zu können, schlagen wir dir drei Übungen vor. Wir meinen, dass sie dir helfen können, dein inneres Gleichgewicht auszubilden. So dass du in den kommenden Situationen neu Interesse, Zuwendung und Empathie für den anderen aufbringen kannst und trotzdem bei dir bleibst.

Gib dir Zeit! Und bewege alles erst einmal in deinem Herzen.

Übung: Bedrängende Situationen besser bestehen

Diese Übung bewirkt, wenn du sie öfter machst, ein gelösteres Verhältnis zu dem, was du erlebst.

Wenn du eine intensive Begegnung hast, probiere unmittelbar aus, was passiert, wenn du energisch Abstand nimmst. Zum Beispiel, indem du den Raum für einen Moment verlässt oder dass du dich innerlich distanzierst. Atme so tief wie möglich durch und besinne dich ganz auf deinen Körper:

Was nimmst du wahr? Wo spürst du Wärme oder Kälte? Wo melden sich Verkrampfungen? Was macht dein Atem? Dann stelle dich ganz bewusst auf deine Füsse und spüre die Erde unter ihnen. Was geschieht dabei in deiner Mitte? Wandere dann vom Herz durch den Körper und die Beine bis hinunter in die Füsse und ein Stück in die Erde hinein. Erlebe danach ganz bewusst deine Aufrichte. Kannst du spüren, dass nach einiger Zeit dein Atem freier wird, und dass es dir wieder besser geht?

Übung: Verarbeiten von erlebtem Chaos, von Schmerz oder Ablehnung

Diese Übung machst du aus grösserer Distanz. Sie hilft dir beim Verarbeiten von erlebtem Chaos, von Schmerz oder Ablehnung. Nimm dir dafür einmal am Tag Zeit, einen inneren Raum zu schaffen, in dem du Eindrücke die dich belasten, in Ruhe noch einmal anschaut und auf dich wirken lässt. Als Übung für diese Woche hilft es, wenn die Eindrücke nicht allzu lange zurück liegen und die Erinnerung deshalb noch relativ präzise ist.

- Um was ging es eigentlich?
- WER wollte WAS?
- Was für Gedanken und Stimmungen hast du hineingetragen?
- Hattet ihr genug Zeit, um der Begegnung Raum zu geben?
- Bemerkst du Empfindlichkeiten deiner Seele und welche Urteile hast du daran geknüpft?
- Kam dir eine Frage entgegen, oder hättest du eine Frage stellen sollen?
- Wie seid ihr mit Distanz und Nähe umgegangen
- Hätte es mehr Behutsamkeit gebraucht?
- Konnte sich ein ausgeglichenes Geben und Nehmen entfalten?

Wie ordnet sich das Erlebte? Und wie geht es dir danach?

Schutzmeditation

Eine Schutzmeditation ist hilfreich, um negative Einflüsse von aussen abzuwehren, indem sie die Hülle deiner Aura stärkt. Zum Beispiel, indem du dir eine Imagination aufbaust, in der du dich von einer blauen Aura umgeben fühlst, die negative Kräfte abweist. Die Wirkung kannst du verstärken durch eine Meditation zum Schutz gegen aussen: ²

Die äussere Hülle meiner Aura verdichte sich.
 Sie umgebe mich mit einem undurchdringlichen Gefäss
 gegenüber allen unreinen, unlauteren Gedanken und Empfindungen.
 Sie öffne sich nur der göttlichen Weisheit.

E Beziehung herstellen, begegnen, aufwachen

Mit den Eurythmie-Übungen zum E lernst du, dich selbst gut zu spüren und Beziehungen zwischen dem, was dir begegnet und deinem Inneren herzustellen. Du entwickelst innerliche Kraft und wirst wach für sie.

² Meditation von R. Steiner, GA 268, S. 37

A2 E-Kreuzung in den Beinen (Pfahlbau)

Kreuze das linke Bein vor dem rechten, stehe aufrecht, spüre die Verbindung zum Boden und achte darauf, dass deine Hüften nach vorne schauen und wie sich deine Beine berühren. Kreuze das rechte Bein vor das linke, stehe aufrecht, spüre die Verbindung zum Boden. Achte darauf, dass deine Hüften nach vorne schauen, und wie sich deine Beine berühren. Kreuze jetzt zweimal die Beine hinten. Wieder in der Mitte angekommen – kannst du die Erinnerung an die vier Stellungen wie vier dich umgebende Säulen spüren?

B2 Die Grundgebärde des E mit Ausstrahlen in die Weite nach links und rechts

Spüre mit den Armen in die Weite - führe die Arme in eine Kreuzung und durchstrahle diese, bis du das Gefühl hast, sie strahlen weit in den umgebenden Raum hinein. Mache einen Schritt nach vorne und wiederhole die Übung.

C2 E mit Beinen und Armen im Vorwärtsschreiten

Kreuze deine Arme und dazu ein Bein auf Kniehöhe und durchstrahle diese weit hinüber auf die andere Seite. Die Arme führen die Bewegung des Beins.

D2 Dem Umkreis mit dem Herzen begegnen

Führe deine Hände aus der Weite in eine Kreuzung vor die Brust. Sorge dafür, dass sich das Herz dabei ausdehnt und eine gleichwertige Begegnung stattfindet. Wie erlebst du diese Begegnung?

E2 Die Säulen auf dem Pentagramm verstärken, indem du das Bein heranziehst

Schreite mit drei Schritten vom Kopfpunkt zum rechten Fuss. Verstärke das Erlebnis der rechten Säule und ziehe dabei das linke Bein an das rechte heran. Beginne mit dem linken Fuss drei Schritte zum linken Arm. Ziehe zur Verstärkung der linken Säule das rechte Bein heran. Wende dieses Prinzip auf den ganzen Fünfstern an.

F2 «Meine Liebe ist gross wie die weite Welt»

Führe langsam und mit Ruhe das grosse E und das Verehrungs-E aus und verbinde dies mit dem folgenden Text: Meine Liebe ist gross wie die weite Welt... *(Text siehe nächste Seite)*

Vertiefungsfragen zur Eurythmie

B2 Wie erlebst du die Grundgebärde des E?

- Wenn du mit den Armen aus der Weite in eine Kreuzung gehst – führst du mit den Armen deine innere Bewegung oder mit deiner inneren Bewegung die Arme?
- Wie wählst du den Kreuzungspunkt der Arme?
 - Immer gleich? Oder mal näher oder weiter weg?
 - Kreuzt du am Handgelenk, am Unterarm oder sogar mit den Oberarmen?
 - Was fühlt sich besser an, rechter Arm aussen oder linker Arm aussen?
- Auf welcher Höhe machst du die Kreuzung der Arme? Auf Schlüsselbeinhöhe, Herzhöhe, Zwerchfellhöhe? Was erlebst du für Unterschiede?
- Kannst du beim Durchstrahlen der Arme und Hände ganz bei dir bleiben und gleichzeitig den umgebenden Raum spüren?

C2 Was für Erfahrungen machst du beim E mit Vorwärtsschritt?

Kreuze die Arme und Beine und durchstrahle diese weit hinüber auf die andere Seite. Die Arme führen die Bewegung der Beine.

- Was hilft dir, das Gleichgewicht zu finden? Ist das Durchstrahlen der Beine und Hände dabei eine Hilfe oder eine zusätzliche Hürde?
- Bringst du die Arme in eine Berührung, in der du sie bewusst gegenseitig spürst, oder bleibt jeder Arm für sich?
- Hast du es schon einmal umgekehrt versucht, nämlich dass die Beinbewegung die Armbewegung führt? Was geht besser, was fühlt sich für dich angenehmer an und was ist anders in der Wirkung?

D2 Dem Umkreis mit den Kräften des Herzens begegnen

- Was geschieht im hinteren Raum, wenn du vor dir die Arme aus der Weite hereinführst? Wird er eng oder weit?
- Wie wirkt es sich auf die Geschwindigkeit der Arme aus, wenn du darauf achtest, dass zwischen dem, was das E von draussen mit hereinbringt und dem, was das Herz ihm entgegenbringt, eine gleichwertige Begegnung, ein Dialog stattfinden soll. Kann man zu schnell bewegen? Und kann man auch zu langsam bewegen?
- Wie füllst du den Raum (die Weite) aus dem du deine Arme hereinführst mit Inhalt? Füllst du ihn mit Vorstellungen oder reicht es, wenn du achtsam in ihn hineinspürst und bemerkst, dass er da ist, wenn du ihn aufmerksam wahrnimmst?
- Kannst du beschreiben, was du während oder nach der Übung fühlst?

Eins und Alles

Meine Liebe ist gross wie die weite Welt,
und nichts ist ausser ihr,

Wie die Sonne alles erwärmt, erhellt,
so tut sie der Welt von mir!

Da ist kein Gras, da ist kein Stein,
darin meine Liebe nicht wär,

Da ist kein Lüftlein noch Wasserlein,
darin sie nicht zög einher.

Da ist kein Tier, vom Mücklein an bis zu uns Menschen empor,
darin mein Herze nicht wohnen kann, daran ich es nicht verlor!

Meine Liebe ist weit wie die Seele mein, alle Dinge ruhen in Ihr,
sie alle, alle, bin ich allein, und nichts ist ausser mir!

Christian Morgenstern

Stille Woche: Nimm dir frei

Damit du in der nächsten Woche ganz neu starten kannst.

Übe nicht. Mache Pause!

Wie geht es dir nach dem Üben mit den ersten vier Themen? Welche Erfahrungen hast du gemacht? Bei jedem achtstufigen Prozess ist es normal, dass ab dem dritten oder vierten Abschnitt krisenhafte Momente (Hemmungen, Müdigkeit, Unlust, Frust) auftreten. Hast du das auch bemerkt?

Du stehst in der Mitte eines Prozesses und die Bedingungen ändern sich. Es braucht jetzt eine andere Herangehensweise und neue Prioritäten. Jetzt stellt sich die Frage: Wie will ich weitermachen?

Nimm dir mindestens eine Woche Zeit, um ganz loszulassen!

Versuche, die Pause wirklich einzuhalten. Denke in diesen Tagen immer wieder: Ich bin frei!

Nütze diese Zeit, um deinen ursprünglichen Entschluss für diesen Kurs zu überprüfen. Stelle dir diese Fragen jeden Tag, zum Beispiel vor dem Einschlafen:

- Möchtest du aufhören?
- Möchtest du weitermachen?
- Oder möchtest du zuerst die letzten vier Wochen wiederholen?

Lasse wirklich los, mach dir keinen Druck und stelle keine Erwartungen an dich. Dann wirst du innerlich empfänglich. Es entsteht ein Freiraum. Spüre immer wieder neu, welche Impulse sich in dir einstellen. Wie spricht deine innere Stimme?

Du entscheidest dich. Sich Entscheiden erzeugt Licht und Freiheit in deiner Seele.

Du musst deine Entscheidung nicht begründen! Beantworte die Frage durch dein Tun. Indem du weitermachst oder eben nicht.

Höre auf deine innere Stimme

Pflege deinen inneren Freiraum. Nimm dir dafür eine ganze Woche Zeit.

Vielleicht liest du den nächsten Abschnitt erst in drei oder vier Tagen.



Worauf kommt es in den nächsten Wochen an?

Versuche in den kommenden Wochen beim Üben und Ausprobieren immer wieder den inneren Freiraum aufzusuchen, den du in der stillen Woche gefunden, gepflegt und genährt hast. Wenn du dich an das Gefühl für diesen Raum erinnerst, nimmst du dich auf einer anderen Ebene wahr. Das wird in den kommenden Wochen immer wichtiger und wesentlicher.

Bis jetzt stand dein Zentrum-Ich im Vordergrund. Jetzt gilt es, dein peripheres oder Umkreis-Ich mit dazuzunehmen. Das heisst, nicht so viel zu planen, was du übst oder was geschehen soll, sondern dich auf das Neue, Unvorhergesehene einzulassen.

Kannst du dich von den Rückmeldungen aus dem Umkreis anregen lassen? Kannst du spielerisch umgehen mit dem, was du dir vorgenommen hast und dem, was daraus geworden ist? Kannst du zunehmend das subtile Wesen erleben, das in dir am Werden ist?

Wieder Kind sein, locker und spielerisch.

Sag **Ja** zu dem was du tust und zu dem was du nicht tust. Sag **Ja** zu dem, was nicht gelingt, genauso wie zu dem, was gelingt. Kannst du wie ein Kind Freude an dir haben und an dieser Freude wachsen?

Entdecke, wo in der Stille des Welkens Früchte und Fähigkeiten reifen. Gelingt es auch da, wo du etwas nicht schaffst? Das wäre wunderbar!

Woche 5:

Überschiessende und belastende Emotionalität

Wie du mit deiner Gefühlstiefe zum Wohl des Ganzen beitragen kannst.

Die Kraft des Mitgefühls

Deine grosse Gefühlsstärke geht einher mit einer intensiven, tiefen Emotionalität, sowohl beim Erleben von positiven als auch beim Erleben von negativen Gefühlen.

Damit du nicht zum Opfer deiner starken Gefühle wirst und eventuell sogar psychosomatische Krankheitssymptome entwickelst, benötigst du ein hohes Mass an Selbstmanagement und Achtsamkeit.

So unwahrscheinlich dies für dich klingen mag: mit der Übung, die wir dir weiter unten vorschlagen, wirst du Fähigkeiten entwickeln, die dir hier weiterhelfen. Du lernst schrittweise mit deinen Gefühlsstürmen umzugehen. Sie können dich nicht mehr so mitreissen und das macht dich freier. Das Vertrauen in dich wächst und dadurch kannst du auch auf andere offener zugehen.

Weil du dann noch mehr aus der Tiefe deines Fühlens schöpfen kannst, entsteht ein Geben und Nehmen, das dir und anderen Freude schenkt. Es wird dir bewusst, dass hinter deinen Emotionen eigentlich eine Sehnsucht steckt: eine Sehnsucht nach dem Guten.

Du kannst den Sinn der Ereignisse ahnen. Von einem ruhigen Standpunkt aus gewinnst du Überblick und spürst dich selbst. Du wirst gelassener und deine feinen Empfindungen wirken sich wohltuend aus. Und andere werden das wahrnehmen und schätzen.

Ergänze starke Gefühle mit deiner inneren Ruhe! So wirkst du fördernd und ausgleichend.



Übung: Mitgefühl erleben

Wie erlebe ich Mitgefühl?

Das Mitgefühl ist eine zentrale menschliche Kraft. Hier begegnet der Mensch der Herausforderung, aus seinem Persönlichen herauszutreten, ohne sich zu verlieren. Mitgefühl, Mitfreude und Mitleid lässt die Seele wachsen und reifen.

Achte in deinem Alltag auf Situationen, in denen du Mitgefühl beobachten kannst. Zum Beispiel, wenn zwei Menschen gut zusammenarbeiten. Oder wenn in der Nachbarschaft bemerkt wird, dass jemand Unterstützung braucht. Mitgefühl kannst du auch beobachten, wenn Kinder sich beim Lernen helfen.

Versuche herauszufinden, was dich Mitleid oder Mitfreude erleben lässt. Woran erkennst du Mitgefühl? Welche Stimmung nimmst du wahr?

Wie erlebst du dich selbst, wenn du es später erinnerst? Spürst du dadurch deine eigenen Tiefen mehr?

Probiere diese Übung unbedingt eine Zeitlang täglich aus. Wenn du dieses Beobachten regelmässig übst, wird sich das darauf auswirken, wie du dich in emotionalen Situationen besser spürst und bei dir bleiben kannst.

Dich selbst in Kontakt mit anderen beobachten.

Als zweite Übung schlagen wir dir vor, dich selbst in Kontakt mit anderen zu beobachten.

Beobachte, was in dir Mitgefühl auslöst. Sind es mehr freudige oder traurige Situationen? Wie geht es dir jeweils? Wie weit kannst du in diesen Situationen bei dir bleiben?

Kannst du dabei deine innere Ruhe bewahren und gelassen mit den auftretenden Emotionen umgehen? Und rechtzeitig loslassen, bevor du dich zu tief im Geschehen verlierst?

Ei Zuwendung und Sanftheit - In der Stille ruht die Kraft

Mit den Eurythmie-Übungen zum Ei übst du, dich selbst zu spüren und achtsam bei dir anzukommen. Du gibst und empfängst Zuwendung und regst deine innere Kraft in Sanftheit zum Wachsen an.

A2 Einströmen aus der Peripherie - Samenbildung

Spüre hinaus in die Umgebung, in den Raum zwischen hinten und vorne. Ströme aus dem Umkreis langsam herein. Die Hände machen einen ähnlichen Prozess und bilden zwei kleine Räume, in die du von innen her hineinfühlen kannst. Wiederhole die Übung und komme jedes Mal eine Schicht tiefer bei dir an.

B2 A - E - I zum Aei verbinden

Erlebe im Abströmen die Qualität des A, im Kreuzen die Qualität des E und im Weiterströmen nach unten und oben das I.

C2 A-E-I in den Armen und Beinen

Bilde ein A in den Beinen und Armen. Achte darauf, dass die Arme die Beine führen und spüre die Strukturkraft des Lautes in deinem Körper. Mache dasselbe mit E und I.

D2 Sympathie – Antipathie, ausgedrückt mit den Beinen und dem Körper

Stehe entspannt auf dem linken Bein. Das Rechte kann sich frei bewegen. Streiche mit dem rechten Fuss ganz, ganz langsam und ohne Gewicht am Boden entlang nach vorne. Und komme ganz, ganz langsam wieder zur Mitte zurück. Stehe entspannt auf beiden Beinen, bis sich beide wieder gleich anfühlen. Mache dasselbe nach hinten und wieder zurück in die Mitte. Stehe entspannt auf beiden Beinen, bis sich beide wieder gleich anfühlen. Wiederhole die Übung.

Vertiefungsfragen

A2 Einströmen aus der Peripherie - Samenbildung

- Wenn du in die Umgebung, in den Raum zwischen hinten und vorne hinaustastest:

- Erlebst du einen Raum oder eine Fläche?
- Erlebst du den Raum bzw. die Fläche körperlich, in deiner Seele, oder beides?
- Erlebst du den Raum bzw. die Fläche lichtvoll, warm, weit oder welche Qualitäten würdest du ihm geben? Ist das jeden Tag gleich?
- Kannst du bei der Übung auf Folgendes achten:
 - Die Bewegung der Arme ist kein Hinausgehen, Umkehren und wieder Hereinkommen.
 - Du bist vom Anfang an im umgebenden Raum und nimmst mit den Händen Kontakt zu ihm auf.
 - Der wesentliche Teil der Übung besteht aus dem Hereinkommen und Ankommen.
- Was machst du innerlich und im Körper, damit du das Gefühl hast, beim Hereinkommen etwas mitzubringen?
- Gelingt es dir, in den Innenraum deiner Hände hineinzuspüren?
 - Merkst du, dass das Hineinspüren in die Hände die Tendenz hat, dich unwillkürlich rund zu machen?
 - Was tust du, damit das nicht geschieht?
 - Wie wirkt sich das auf deine innere Ruhe aus?

B2 A - E - I zum Aei verbinden

- Im Bilden der drei Laute A-E-I bist du mit drei ganz verschiedenen Bewegungsarten tätig, die man etwa so beschreiben könnte: Empfangen – Kreuzen – Strecken
 - Wie stark erlebst du diese Qualitäten beim Ausführen auch innerlich?
 - Kannst du die drei verschiedenen Bewegungsprinzipien einerseits ganz für sich erleben?
 - ... und andererseits zugleich den durchgehenden Prozess?
- Ist beim Strecken am Ende die Qualität des Empfangens vom Anfang noch anwesend? Wenn ja, in welcher Weise?
- Wie findest du zu den Übergängen? Lebst du dich mehr träumend hinein oder gehst du mehr von der Vorstellung aus?
- Was kannst du wahrnehmen, wenn du auf die Kraftwirkungen im Körper achtest? Welche Regionen fühlen sich wann angesprochen?
- Wann treten Gegenströme auf? Entsteht dadurch eine besondere Belebung? Wie reagiert der Atem auf diese?
- Wenn du nach einigem Üben auf den Nachklang achtest. Sind es Gedanken, Gefühle, Bilder oder anderes?

C2 A-E-I in den Armen und Beinen

- Wie wirkt sich das gleichzeitige Bilden eines Lauten mit Armen und Beinen aus? Ergänzt es sich für dein Erleben?
- Kannst du die besondere Strukturkraft des A, des E und des I aus deinem Erleben beschreiben, wenn du sie mit den Beinen machst?
- Welche Erfahrungen machst du, wenn du versuchst, nicht die Beine von den Armen aus zu führen, sondern umgekehrt die Arme mit der Kraft der Beine zu bewegen? Gelingt dir das genauso gut?
- Mit deinen Beinen bist du an den unteren Raum gebunden. Deine Arme können sich in den verschiedenen Zonen entfalten und die Gebärden unten, oben und in der Mitte machen. Wie

wirkt sich das auf das Zusammenspiel von Armen und Beinen aus? Hast du damit schon experimentiert?

Woche 6:

Entscheidungsschwierigkeiten, Grübeln in Problemen

Herausfinden, worum es wirklich geht.

Wahrheit als Kraftquelle

Du denkst vernetzt, kreativ, aber auch umsichtig und vorsichtig. Das ist eine grosse Stärke. Die Kehrseite ist, dass du leicht ins Grübeln kommst oder es schwer hast, dich zu entscheiden.

Obwohl du so gut denken und auch anderen raten kannst, findest du für dich selbst nur mühsam zur richtigen Lösung. Das kann für dich zu einer inneren Not werden. Um aus dieser Not zu flüchten, empfindest du manchmal das Bedürfnis, anderen die Schuld zu geben. Oder deine Not zuzudecken mit Shopping, Schokolade, Zigaretten...

In solchen Situationen bist du aus dem Fluss des Lebens herausgefallen. Du durchleidest seelische Qualen: frustriertes Aufbäumen oder emotionale Blockaden.

Wie weit hängst du fest an dem, was du verändern möchtest oder was dich belastet? Kannst du auch Freude und Glück erleben, wenn nicht alles gelöst ist?

Wahrscheinlich überrascht es dich, wenn wir dir für diese Woche vorschlagen, die Stimme des Gewissens zu entdecken und zu erforschen. Das eröffnet dir die Möglichkeit, dich mit der Zeit immer mehr von deiner inneren Stimme beraten zu lassen. Dann kannst du dich einer Entscheidung trotz ihrer Risiken ganz hingeben, und dich trotzdem nicht verlieren. Du handelst und bist bei dir. So kannst du das, was auf dich zukommt, besser annehmen und bewältigen.

Mache dich auf die Suche nach dem, worum es dir wirklich geht! Was sagt deine innere Stimme?

Übungen: Gewissen entdecken

Das Gewissen, deine Herzensstimme, hat zwei Seiten, in denen es sich zeigt. Auf der einen Seite schaut das Gewissen zurück und erscheint als Scham für frühere Handlungen, die aus der Erinnerung auftauchen, und die du als unrecht empfindest.

Das Gewissen kann aber auch vorausschauen auf zukünftige Entscheidungen. So hilft es dir, abzuspüren, wie sich eine Handlung in deinem Umfeld auswirkt. Dann kannst du mit innerer Gewissheit ehrlich entscheiden. In dieser Übung geht es uns vor allem um diesen zweiten Aspekt des Gewissens:

Deine innere Stimme erforschen

Versuche, bei alltäglichen Entscheidungen zu beobachten, ob du dabei deine Herzensstimme entdecken kannst. Bemerkest du Augenblicke, wo sich bei einer Entscheidung deine innere Stimme zu Wort meldet? Wie erlebst du solche Momente?



- Frage dich, ob diese innere Stimme Konventionen, Ängsten oder spekulativen Motiven folgte. Oder hast du Momente, wo du sie anders, tiefer, persönlicher erlebst? Wie ist das dann?
- Gibt es Momente, wo du innerlich spürst, das sollte ich jetzt vielleicht nicht sagen, oder gerade sagen? Bist du dieser Stimme dann gefolgt? Und wenn ja oder nein, wie beurteilst du es im Nachhinein?
- In einer Pause, im Zug, frage dich: Wo habe ich in den letzten drei, vier Stunden unbewusst meiner inneren Stimme gefolgt?

Lege mehrmals am Tag solche Besinnungspausen ein und blicke am Abend ein zweites Mal gesamthaft darauf zurück.

Gewissen in den Entscheidungen und Handlungen anderer entdecken

Versuche, in Gesprächen von anderen zu beobachten, was die Motive sind, wenn jemand etwas sagt.

- Beobachte zum Beispiel Kinder. Was führt sie in ihren Handlungen und Entscheidungen? Bemerkest du Momente, wo sie Rücksichtnahme zeigen?
- Wie reagiert dein Inneres, wenn du Gewissen bei anderen beobachtest? Einmal direkt im Moment, und dann einige Stunden später, wenn du darauf zurückschaust.

Blicke am Abend in Ruhe auf diese Erlebnisse zurück.

Au Überblick und Kreativität - Räume schaffen für Freiheit

In der Eurythmie zum Au beschäftigen wir uns mit den Themen Überblick und Kreativität. Du spürst die Kraftbeziehung zwischen deinem Zentrum und dem Umkreis. Es entsteht Raum für Freiheit.

A2 Kreis und Mittelpunkt

Stelle dir einen Kreis vor, der vor dir liegt, und sein Zentrum. Laufe frontal um diesen Kreis herum und behalte die Verbindung zu seinem Zentrum im Körperbewusstsein aufrecht.

B2 Abströmend rückwärts mit A - Aufströmend vorwärts mit U

Spüre deinen Rücken und ströme mit den Armen so nach unten, dass deine Beine motiviert werden, zurückzulaufen. Spüre deinen Körper und ströme so nach oben, dass es die Beine motiviert, vorwärts zu laufen.

C2 Vom A zum U - Die grosse AU-Gebärde

Bilde das A über dem Kopf und spüre, dass die Arme zwischen sich viele Strahlen aus Licht umfassen. Behalte den A-Winkel in den Oberarmen bei und führe einen Unterarm so auf die andere Seite, dass alle Strahlen parallel werden. Welcher Arm strahlt jetzt ein, und welcher strahlt aus? Wiederhole das zur anderen Seite und dann nach unten.

D2 Kurz - Kurz - Lang – JA! Kurz - Kurz - Lang – NEIN!

Beginne mit dem rechten Fuss. Laufe den Rhythmus Kurz - Kurz - Lang - Bogen. Schliesse die Beine. Beginne den Rückweg mit dem linken Bein: Kurz - Kurz - Lang - Bogen. Schliesse die Beine. Lasse den langen Schritt ruhig in den Bogen übergehen.

Kurz - Kurz - Lang – JA Kurz - Kurz - Lang – NEIN

Vertiefungsfragen zur Eurythmie

A2 Was für Erfahrungen machst du, wenn du einen Kreis frontal läufst und sein Zentrum im Bewusstsein zu halten versuchst?

- Gelingt es dir, einen Bezug vom Körper zum Mittelpunkt herzustellen, so dass du während des Laufens des Kreises zuerst die Brust, dann deine Seite, dann deinen Rücken usw. stärker spürst?
- Kannst du dabei aufrecht bleiben oder erlebst du es stärker, wenn du dich nach innen neigst? Was ist der Unterschied für dein Bei-dir-Bleiben?
- Läufst du lieber rechts oder links herum?
- Bewegt eine Richtung flüssiger als die andere? Ist das beliebig oder erleben andere Ähnliches?

C2 Vom A zum U - Das grosse AU

- Wenn du das grosse Au bildest – wie geht es dir mit dem Ein- und Ausstrahlen?
 - Kannst du erleben, dass nach dem Bilden des Au ein starker Strom zwischen den Armen hinaus und herein geht?
 - Merkst du, dass es dazu die Spannung in deinen Armen braucht, damit das geschieht und für dich spürbar wird?
- Wie verbindest du dich mit dem vorderen und dem hinteren Raum, wenn du das Au nach oben oder nach unten machst?
- Fühlt sich dein Körper in einer der vier Au-Richtungen besonders angesprochen oder sogar belebt?

D2 Kurz - Kurz - Lang - JA! Kurz - Kurz - Lang - NEIN!

- Schaffst du es, dass du dem langen Schritt so viel Schwung gibst, dass der Bogen des anderen Beines daraus fast von allein entsteht? Wie wirkt das auf deine Mitte?
- Der Rhythmus Kurz-Kurz-Lang-Lang hat einen Puls, der dich nach dem Ja und Nein wieder auf den Weg bringen will. Was tust du, damit es trotzdem ein Ja- und Nein-Erlebnis wird?
- Merkst du, dass dadurch, dass du einen Rhythmus läufst, dein Brustkorb angeregt wird, frei und entspannt mitzumachen? Bemerkst du diese Wirkung auch beim Nachlauschen?
- Du kannst die Abfolge Kurz - Kurz - Lang - JA ganz einfach aneinanderhängen und mehrmals vorwärts machen. Und genauso Kurz - Kurz - Lang - NEIN mehrmals hintereinander rückwärts. Wie fühlt sich das an?

Woche 7: Reizüberflutung

Wie du deine Wahrnehmungsbegabung zur Stärke machen kannst.

Die Fülle der Welt

Deine Wahrnehmungsbegabung ermöglicht dir eine grössere Wachheit. Andererseits kann sie bei deiner Offenheit auch zur Reizüberflutung führen, die Unruhe und Erschöpfung auslösen kann.

Wie gelingt es dir, mit deiner grossen Wahrnehmungsbegabung so umzugehen, dass du dich der Welt in ihrer ganzen sinnlichen Fülle nicht verschliessen musst?

Im Vergleich zu dem was dich umgibt, sind deine Erlebnisse nur ein kleiner Ausschnitt. Trotz der Vielheit dessen, was dich bedrängt, ist das eigentlich immer noch wenig. Wenn du das bemerkst, kannst du versuchen, deine Sinnesorgane bewusster einzusetzen. Dann lernst du, deine Umwelt auf eine tiefere, dich nicht bedrängende, sondern befreiende Weise wahrzunehmen. Du fängst an, dich in deinem Umkreis zuhause zu fühlen.



Der Schlüssel dazu ist das Staunen. Es ist eine seelische Aktivität, die aus der Passivität der Sinne herausführt. Sie hilft dir, deine Wahrnehmungsfähigkeit von innen her bewusst einzusetzen, statt von den äusseren Eindrücken gesteuert zu werden.

Mit dem Staunen wird sich dir die Tiefe der Welt immer mehr öffnen. Und du wirst die dich umgebenden Reize immer weniger als bedrängend empfinden.

Erschliesse dir die dich umgebende und in dir lebende Welt in ihrer ganzen Fülle!

Übung: Wo erlebe ich Staunen?

Mit dem Staunen verbindest du deine Seele ganz mit den Erscheinungen der Welt. Besonders deutlich kannst du das an den kleinen Dingen des Alltags in deiner nächsten Umgebung üben. Dadurch kräftigst du deine innere Sicherheit im Umgang mit den äusseren Eindrücken. Du wirst überall Staunenswertes entdecken, wenn du mit wachem Interesse um dich schaust.

Nimm dir für das Folgende täglich einige Minuten Zeit.

Suche dir dafür einen konkreten Gegenstand oder etwas anderes, das dir gefällt.

1. Wahrnehmen: Was fällt dir gerade besonders auf? Was springt dir quasi ins Auge?

Überlege zuerst, welche Sinne besonders angesprochen werden.

Du kannst dir beim Üben vornehmen, auf einzelne Sinne besonders zu achten. Konzentriere dich dafür auf Einzelnes: was siehst, hörst, riechst du? Wie schmeckt es, usw. Gibt es Wärme- oder Kälteempfindungen?

Experimentiere mit dem fokussierten und dem peripheren Blick. Was entdeckst du dabei? Verbindet dich der eine mehr mit dem Kopf, der andere mehr mit dem Herz?

2. Fühlen: Wie wird dein Fühlen angesprochen?

Entstehen Anregungen für deine Phantasie? Was für Assoziationen treten auf? Lasse das zu, sei aber achtsam, die Verbindung mit dem Bestaunten und gleichzeitig mit deinem Körper aufrechtzuerhalten. Setze dir selbst eine Grenze im Fluten der Bilder.

Wende dich immer wieder energisch dem Wesen zu, mit dem du dich für die Übung verbunden hast. Stelle ihm Fragen und lausche auf die Antworten. Erwarte zunächst keine grossartigen Einsichten. Achte darauf, dass dein Interesse, deine Hingabe echt ist.

3. Zusammenfassen

In einem weiteren Schritt ist dein Wille, deine Konzentrationskraft, gefragt. Es geht jetzt darum, eine Essenz zu bilden. Fasse das ganze Geschehen deiner Übung in ein Wort oder in einen Satz zusammen.

4. Lauschen

Dann gehe in die dir mögliche innere Ruhe. Entdeckst du das Nachbild, den Nachklang? Vertiefe dein Lauschen! Gib nicht gleich auf, wenn störende Gedanken oder Stimmungen auftreten, und lasse sie mit Gelassenheit ziehen.

Die scheinbar unbedeutendsten Gegenstände des Alltags, wie auch kleine oder grössere Wesen in der Natur, werden dir die erstaunlichsten Geschichten zu erzählen beginnen. Du wirst staunen, was da entstehen kann. Das macht Freude. Bemerkest du, wie du dich zunehmend mit dem Umkreis verbunden und zuhause fühlst?

Zum Beispiel beim wiederholten Betrachten einer Pflanze: Du kannst immer Neues und Bewundernswertes wahrnehmen. Mehr und mehr wird dir die Pflanze von ihrem Wesen zeigen und in ihrer inneren Schönheit grandiose Gesetzmässigkeiten verraten. Schon ein einzelnes Blatt genau nachzuzeichnen bringt dich in Zusammenhang mit Geheimnissen der Schöpfung.

Oder du tauchst ein in die Farbenfülle des Himmels nach Sonnenuntergang, in das ständig wechselnde Wolkengeschehen. Lasse deine Seele ins Schwingen kommen und lebendige Bilder und Geschichten gestalten. Staune über den Reichtum deiner Seele, entdecke dich selbst und wachse daran.

U In sich ruhen - Grenzen überwinden

In den Eurythmie-Übungen zum U geht es darum, in sich zu ruhen und Kräfte zu entdecken, die dir helfen, Grenzen zu überwinden. Du wirst unabhängiger von äusseren Umständen und von anderen Menschen und stärkst deine Präsenz und Ausstrahlung.

A2 Einströmen - Ausströmen

Ströme auf Herzhöhe mit beiden Händen hin zum Brustkorb, so dass du das Gefühl hast, der Strom geht durch den Brustkorb hindurch nach hinten. Wende die Hände und ströme ruhig wieder nach vorne. Achte auf den Gegenstrom: Beim Hereinströmen geht es auch sachte hinaus. Beim Hinauströmen sachte herein.

B2 Das I im U über dem Kopf

Halte die Arme locker nach oben. Ziehe deinen Körper leicht zusammen und fühle so in deine Arme hinein, dass diese davon mitgenommen und gerade werden. Versuche deine Aktivität im Körper so

zu regeln, dass deine Arme eine Zeitlang fast schwerelos in der gestreckten Position verbleiben können.

C2 U von rechts und links in sieben Zonen

Lasse langsam das U von links und rechts und über deinem Kopf zusammenströmen und lasse es eine Weile wirken. Lasse das U so langsam und achtsam los, als ob du eine Medizin verdünnen und potenzieren würdest. Lasse die Erinnerung an das Zusammenkommen der beiden Seiten nachklingen. Wiederhole dies in sechs absteigenden Zonen und nimm die unterschiedliche Wirkung auf dich in jeder Zone wahr.

D2 U auf die Zehen

Spüre in deine Beine und lasse die Energien von links und rechts zusammenströmen. Gehe langsam auf die Zehen und noch langsamer wieder herunter. Zögere nicht, einen Stuhl oder eine Wand als Stütze zu verwenden. Versuche, das Zusammenströmen in den Beinen auch dann noch aufrecht zu erhalten, wenn die Beine um das Gleichgewicht ringen. Gerade dann wirkt die Übung am stärksten.

E2 Der obere Mensch zieht nach hinten und trägt von aussen

Stehe schulterbreit, ströme aus deiner Mitte nach unten und lasse dich von der Wirkung in den Beinen ein wenig nach vorne ziehen. Lasse die Arme seitlich zu einem Bogen aufsteigen, der dich lauschend mit dem hinteren Raum verbindet. Versuche, dass du davon ein wenig nach hinten gezogen wirst und dich getragen und beschenkt fühlst. So, als würdest du deinen eigenen Regenbogen in den Händen halten.

Vertiefungsfragen zur Eurythmie

A2 Einströmen - Ausströmen

- Gelingt es dir, deine Schulterblätter so zu öffnen, dass du spürst, wie der Strom nach hinten geht?
 - Machst du das allein in den Schulterblättern oder macht der vordere Brustkorb mit?
 - Geht der Strom durch die Knochen des Schulterblattes hindurch oder erlebst du es mehr drum herum und dahinter?
 - Kannst du den Strom nach hinten bzw. nach vorne verfolgen und gleichzeitig ganz bei dir sein?
- Wie wendest du die Hände?
 - Wendest du sie schnell, um gleich wieder den nächsten Weg zu beginnen?
 - Lässt du vorne los, so dass sich die Hände langsam wie in einer Blase drehen?
 - Wird das Wenden der Hände vorne von einem feinen Gegenstrom unterstützt?
 - Was geschieht in dir, wenn du dir für das Wenden Zeit lässt?
- Wie erlebst du den Gegenstrom beim Strömen nach vorne und was bewirkt er in dir?
- Was geschieht beim Nachlauschen? Entsteht aus den Nachklängen der Ströme und Gegenströme so etwas wie ein Raumgefühl? Wie erlebst du es?

B2 Das I im U, Ausführung über dem Kopf

- Wenn du die Arme hebst – bleibst du dabei locker? Bemerkest du, wo im Körper sich Spannungen einstellen und kannst du sie loslassen?
- Gelingt es dir, die Arme nur durch Zusammenziehen des Körpers in die Senkrechte zu bringen? Warum halten sie dort an und gehen nicht noch enger zusammen?

- Was musst du tun, damit deine Arme oben leicht werden? Was geschieht dabei in deinen Beinen und Füßen?
- Wie fühlst du dich so zwischen Himmel und Erde stehend? Kannst du eine Zeitlang so stehen bleiben, ohne zu ermüden?
- Kannst du im behutsamen Entspannen des Körpers und Sinkenlassen der Arme eine unmittelbare Wirkung erleben? Erlebst du den Nachklang als Vertiefung?

D2 U auf die Zehen

- Wodurch wird das Zusammenströmen der Kräfte von links und rechts in deinen Beinen bewirkt? Konzentrierst du dich innerlich auf die Beine, fasst du einen kräftigen Gedanken oder hast du ein Bild im Bewusstsein?
- Hilft ein intensiver Kontakt zum Boden dabei, dass du deine Grösse und Aufrichte besonders deutlich erlebst?
- Entsteht durch das Zusammenströmen von Links und Rechts in den Beinen ein Gefühl von Ruhe und Sicherheit? Wie verändert sich dieses Gefühl, wenn du dich ganz langsam auf die Zehen hebst und wieder herunterkommst?
- Wie gehst du mit instabilen Situationen um? Lenken sie dich ab oder kannst du auf das Zusammenströmen in den Beinen konzentriert bleiben?
- Wenn du eine Stütze zu Hilfe nimmst – hilft dir das, besser auf das Zusammenströmen in den Beinen achten zu können?

Woche 8: Schluss mit der Opferrolle

Wie deine Hochsensitivität trotz Widerständen ein Geschenk sein kann.

Gehe deinen Weg

Mit deiner Fähigkeit zur Intuition, zum Spüren von Vielem, was anderen verborgen ist, deinem Bauchgefühl, bringst du für dich und andere ein Stück Zukunft in die Gegenwart.

Sei dir dabei bewusst, dass das, was du spürst, nicht mit den Erlebnissen und Interpretationen der anderen übereinstimmen muss, und dass manche Wahrnehmungen dich leicht täuschen können.

Eine meditative Vertiefung deiner Wahrnehmungsfähigkeit kann dir helfen, dass deine Hochsensibilität zu einer Hochsensitivität wird, die viel spürt und dies einordnen und erkennen kann.



Du nimmst mit deiner Hochsensibilität ein Opfer auf dich. Du trägst Vieles, was andere nicht tragen. Das heisst aber nicht, dass du selbst zum Opfer anderer werden sollst. Gerade weil du die Zukunft mit vorbereitest und Fähigkeiten genauso wie Strategien dafür entwickelst, können sich andere davon gestört fühlen. Sie grenzen dich aus oder greifen dich sogar an.

Deine besondere Sensitivität kann zum Segen für dich und andere Menschen werden. Lasse dich nicht beirren, an dem, was du in dir trägst, festzuhalten und damit weiterzugehen. Lasse dich nicht beirren, deine Fähigkeiten anderen zur Verfügung zu stellen, auch wenn dies mit schmerzvollen Erfahrungen verbunden sein kann.

Weil Fähigkeiten positiv oder negativ eingesetzt und auch von aussen gesteuert werden können, ist es wichtig, dass du im Einklang mit deinem Herzen handelst. Passe auf, dass du dich nicht benutzen lässt und andere deine Fähigkeiten manipulieren und für sich ausnutzen.

Du hast alles was du brauchst. Lerne mit deiner besonderen Sensitivität segensreich zu wirken!

Übung: Was leitet dich in deinem Leben?

Werde dir bewusst, welche inneren Leitbilder dich begleiten.

- Wonach richtest du dein Handeln aus?
- Was möchtest du, das von dir weiterlebt, auch wenn es dich einmal nicht mehr gibt?
- Bedenke, dass du viel bewirkst, auch ohne dass du es weisst.

Stelle dir diese Fragen immer wieder neu. Vielleicht beginnst du damit, dich daran zurückzuerinnern, welche Anliegen und Ideen dir vor 5 oder 10 Jahren wichtig waren. Sind es die gleichen wie heute? Notizen können helfen, sodass du deinen Ideen, Gedanken und Zielen zu einem späteren Zeitpunkt wieder neu begegnen kannst. Für solche Rück- oder Vorausblicke eignen sich Jahrestage oder Jahreszeiten besonders gut.

Eine andere Möglichkeit ist es, vertrauten Menschen von deinen Ideen oder Anliegen zu erzählen und sie zu bitten, dich teilhabend, wahrnehmend, bei der Verwirklichung zu unterstützen.

Meditation: Im Licht sind finden

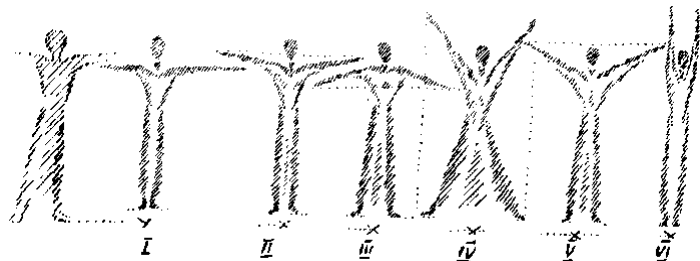
Eine meditative Vertiefung deiner Wahrnehmungsfähigkeit, zum Beispiel durch die folgende Meditation, die du am besten am Morgen und am Abend ausführst, kann dir helfen, dass du in deiner Feinfühligkeit Sicherheit gewinnst.

In den reinen Strahlen des Lichtes
 Erglänzt die Gottheit der Welt
 In der reinen Liebe zu allen Wesen
 Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
 Ich ruhe in der Gottheit der Welt
 Ich werde mich selbst finden
 In der Gottheit der Welt.

R. Steiner, 1906, GA 268

Eurythmie: Ich denke die Rede

Ich denke die Rede
 Ich rede
 Ich habe geredet
 Ich suche mich im Geiste
 Ich fühle mich in mir
 Ich bin auf dem Wege zum Geiste zu mir.



Die Übung «Ich denke die Rede» ist eine die Seele harmonisierende, heileurythmisch wirkende Eurythmie-Übung. Wenn man durch seine hohe Sensitivität innerlich, in seiner Seele, so auseinandergekommen ist, dass sich das auch leiblich in allerlei Stoffwechselkrankheiten zum Ausdruck bringt, dann ist diese Übung eine ganz vorzügliche heileurythmische Übung, vor allem wenn diese Gebärden hintereinander gemacht werden.

Aus diesem Grund empfehlen wir dir, die Übung so auszuführen, wie im Video gezeigt: Du empfindest die Figur hinter dir, fast so als würde es ein Engel für dich machen. Dann schreitest du zurück in diesen Raum hinein und erlebst und durchfühlst ihn mit deiner Gebärde. Dann die nächste Figur usw.

Auch die anderen im Video gezeigten Variationen haben eine wohltuende, heilende Wirkung.

Tages- und Wochenrückblick

Jeden Tag

Wir empfehlen dir, am Ende des Tages einen Rückblick auf deine Erlebnisse beim Üben zu halten.

Ist dir die Übung gut gelungen oder nicht gelungen? Hast du sie selten gemacht oder oft gemacht?

Hast du die Eurythmie oft oder selten gemacht? War sie mühsam oder erfreulich? Hat sie dich gestärkt?

Am Ende der Woche

Nimm dir zum Abschluss einer jeden Woche ein paar Minuten Zeit, um über folgende Fragen nachzudenken:

Welche Verbindungen habe ich gefunden zwischen dem Thema der Woche, der Übung und den Eurythmie-Übungen?

Wie haben sich meine Gefühle im Laufe der Woche verändert?



Impressum

Entwicklung: Der Psychiater Dr. med. Harald Haas³ und Theodor Hundhammer⁴ geben seit 2012 gemeinsam Kurse zur Stress-Bewältigung⁵, die auf den Vorschlägen Rudolf Steiners in dessen Vortrag «Nervosität und Ichheit» beruhen. Es ist eine Entdeckung von Harald Haas, dass die dort vorgeschlagenen Übungen konkrete Alltagsanwendungen des von R. Steiner den Wochentagen zugeordneten achtgliedrigen Pfades Buddhas sind, und dadurch die zum Thema passenden Vokalübungen der Eurythmie gefunden werden können. Durch einen Vortrag von Ulrike Hensel⁶ wurde Harald Haas darauf aufmerksam, dass Ulrike Hensel die Grundthemen der Hochsensibilität ebenfalls in sieben Gebiete einordnet,⁷ die in ihrem Aufbau eine erstaunliche Ähnlichkeit zu den Themen des achtgliedrigen Pfades und der ABSR-Stresskurse erkennen lassen. Da die Seligpreisungen der Bergpredigt in gewisser Weise Aspekte des zukünftigen Menschen beschreiben und auch dem Aufbau des achtgliedrigen Pfades folgen, entstand die Idee zu dem vorliegenden Kursaufbau und seinen Inhalten. So wie die ABSR-Stress-Kurse sich mit sieben durch Prägungen in der Biografie erworbenen Nervositäten beschäftigen, die sich im Alltag und im Unterbewusstsein gewohnheitsmässig auswirken, so behandeln die HSP-Kurse acht Stufen von Herausforderungen, welche durch eine verfeinerte Empfindsamkeit im Überbewusstsein entstehen.

Autoren: Ilse F. Hönig, Simon Waldmann, Theodor Hundhammer, 2018/2020

Bilder: Maria del Mar und Linus Schürch (Mistelbilder), Vesna Zakonjšek (Schrägschraffuren)

Copyright® Alle Rechte für die originären Inhalte dieses Kurses liegen bei Eurythmy4you.com

Kontakt: Theodor Hundhammer, theodor@eurythmy4you.com

Alle unsere HSP-Kurse und Videos findest du auf www.eurythmy4you.com



³ Kurse zur Selbstentwicklung von Harald Haas: www.achtsamwerden.ch

⁴ Heileurythmie-Praxis von Theodor Hundhammer: www.bewegteworte.ch

⁵ Eurythmy4you - online courses for every body: www.eurythmy4you.com

⁶ Ulrike Hensel, Expertin HSP, Coaching und Bücher: www.coaching-fuer-hochsensibile.de

⁷ Ulrike Hensel: Die 7 Gaben hochsensibler Menschen: www.mymonk.de/gaben-hochsensibile

Ulrike Hensel: Hochsensibel das Leben meistern: www.mymonk.de/hochsensibel