

# Die Vokale

## Kursunterlagen

### Inhalt

<b>Der obere Mensch will rückwärts .....</b>	<b>2</b>
Der obere Mensch steht für unsere geistige Herkunft.	2
Fragen und Tipps	2
<b>Der untere Mensch will vorwärts .....</b>	<b>3</b>
Der untere Menschen ist das Zuhause unserer Lebenskraft.	3
Fragen und Tipps	3
<b>Der untere Mensch – ein Energiebündel .....</b>	<b>4</b>
Eine praktische Anwendung der Eurythmie	4
Fragen und Tipps	4
<b>Kurvenfahren im Wohnzimmer .....</b>	<b>4</b>
Unterer, oberer und mittlerer Mensch in Aktion	4
Fragen und Tipps	4
<b>Schwimmen mit dem Strom .....</b>	<b>4</b>
Bei der Übung «Schwimmen mit dem Strom» machen Sie wirklich nichts!	4
Fragen und Tipps	5
<b>Schwimmen gegen den Strom .....</b>	<b>5</b>
Fragen und Tipps	5
<b>Hinten sein und vorne sein.....</b>	<b>5</b>
Fragen und Tipps	5

## Die Vokale

### *Einleitung*

Vokale sind Kräfte der Ruhe, Herzkräfte. Wo Unruhe und Chaos ist, wirken sie ordnend, gestaltend, auf das Wesentliche verweisend. Eigentlich haben sie keine äussere Bewegung. Ihr Prinzip ist die Strahlung, die Präsenz, das Vorbild. Sie wirken wie unsichtbare Magnetfelder, die den Raum strukturieren und auch dann noch Halt geben, wenn das Äussere wegfällt.

In dem Gemälde von Giovanni Donato da Montorfano sehen Sie in den Gesten der vier Engel von links nach rechts die Vokalgebärden für «U», «E», «A» und «O». Jeder der vier um den gekreuzigten Christus versammelten Engel repräsentiert mit seiner Geste eine andere Seelenqualität. In der am Fusse des Kreuzes zusammengekauerten Magdalena und der offenen Gebärde des Christus kommt ein zentraler Aspekt der «I»-Gebärde zum Ausdruck.

450 Jahre vor der Entstehung der Eurythmie wurden an der Südwand des Speisesaals des Dominikanerklosters Santa Maria delle Grazie in Mailand bereits die eurythmischen Grundgebärden aller fünf Vokale des Alphabets dargestellt. Bei der nachfolgenden Beschreibung der einzelnen Vokale werde ich versuchen, die malerische Ausführung dieser fünf Gesten zu interpretieren und mit dem Geschehen der Kreuzigung in Beziehung zu setzen.

## Das A

### *Interpretation des «A»-Engels in der Kreuzigungsszene*

Wenn ich von Schmerz überwältigt zumache und mich abschotte, nehme ich nur noch mich selbst wahr. Das Verlorene und die enttäuschten Hoffnungen dominieren mich, und ich verliere den Kontakt zur Gegenwart.

Wo finde ich Kraft und Halt, wenn alles um mich herum schrecklich ist? Soll ich klagend oder hilfesuchend die Hände zum Himmel strecken? Oder kann ich mich in tragischen Momenten trotz allem mit der Erde verbunden fühlen, mit der Erde als dem Ort, wo Leben und Tod schicksalhaft ineinander verschlungen sind?

Wenn ich, so wie der Engel, mit einer offenen Armgebärde den Kontakt zur Erde suche, wende ich mich an die tieferen Kräfte im Leben. Ich spüre den Boden. Vielleicht kann das, was ich jetzt erlebe, ein Same werden und Wurzeln bekommen, um irgendwann wieder zu blühen und Früchte hervorzubringen? Das, was geschehen ist, kann ich nicht ändern. Aber ich bleibe offen, um meine Lähmung zu überwinden und meinen Weg weiterzugehen. Obwohl Leben das Ziel des oberen Menschen ist, der Sinn seiner Inkarnation, kann er uns auch lebensfremd machen. Er kennt die Angst, denn er weiss, was passieren kann. Da sich das Geistige im Bilde über und hinter uns manifestiert, geht er lieber rückwärts als vorwärts, dorthin wo er herkommt.

*Auszug aus dem Buch: Heileurythmie - Quo vadis?*

*Zuordnung zum Tierkreis*

Das «A» ist der Venus zugeordnet, der weiblichen, empfangenden Kraft. Offenheit, Schönheit, Liebe, Hingabe, Tragkraft, Kunst sind einige ihrer wichtigsten Fähigkeiten. Als Organ sind ihr die Nieren zugeordnet

## Das E

*Interpretation des «E»-Engels in der Kreuzigungsszene*

Wir falten die Hände nicht nur im Gebet. Wir tun das auch in Momenten, in denen die Gefahr besteht, dass ein seelischer oder physischer Schmerz uns zerreisst. Beim Zahnarzt überkreuzen wir die Füße, um uns besser gegen den Schmerz zu behaupten. In Meetings überschlagen wir die Beine, um uns besser zu spüren und nicht mit den Gedanken abzuschweifen oder gar einzuschlafen.

Wenn ich Finger, Arme oder Füße verschränke und das innerlich mitvollziehe, verbinde ich meine linke und rechte Seite, meine männlichen und weiblichen Aspekte. Ich stelle meine „Fassung“ wieder her. Das macht es mir leichter, in schwierigen Situationen neuen Mut zu fassen und die Hoffnung nicht zu verlieren.

*Zuordnung zum Tierkreis*

Das «E» gehört zum Mars, der männlichen, formenden Kraft. Konfliktfähigkeit, Kampfwille, Durchsetzungsvermögen, Erneuerungskraft und Zielstrebigkeit sind einige seiner wichtigsten Charaktereigenschaften. Als Organ ist ihm die Galle zugeordnet.

Kreuzungen sind Orte von Begegnung, von Austausch – in welcher Form auch immer. In der Eurythmie ist jede Kreuzung von Körperteilen oder von Energien ein «E».

Das «E» ist wie alle Vokale ein Herzlaut, selbst wenn es wild und kriegerisch daherkommt: aus der Mitte gebildet und von innen durchstrahlt.

## Das I

*Interpretation des «I»-Engels in der Kreuzigungsszene*

Die Evangelien schildern Ereignisse, bei denen Menschen das Göttliche mit eigenen Augen erblicken. Diese Augenblicke sind verbunden mit unglaublicher Freude und tiefer Hoffnung: Das Göttliche ist persönlich in der Welt erschienen, die Welt wird endlich die langersehnte Wendung hin zum Guten nehmen!

Die Freude währt nicht lange. Maria Magdalena, Jesu engste Gefährtin,<sup>i</sup> erlebt am Fusse des Kreuzes die bittere Realität. Anders als seine Mutter Maria<sup>ii</sup> hält sie sich aus eigener Kraft. Innig umfasst sie das Kreuz und richtet sich daran auf. Sie ist mit Jesus durch den Schmerz hindurchgegangen. Ihre Beine zeigen dieselbe Energie wie die des Engels mit dem «E».

Jesus breitet im Reich der Engel die Arme aus und schaut zu Magdalena hinab. Für Magdalena ist Jesus und die durch ihn repräsentierte Kraft nur noch innerlich erreichbar.

Wir sind aufgerufen, uns selbst zu unserem eigentlichen Wesen aufzuschwingen, aufs eigene Innere zu lauschen und selbstbestimmt zu handeln. Uns mit dem Schicksal der Erde zu verbinden und Ja zu sagen zu dem, was uns auf unserem Weg begegnet.

Die Gebärde des «I» greift in beide Sphären. Sie steht für das zentrale Potential des Menschen – eine Persönlichkeit zu werden, die Geist und Wirklichkeit aus der Mitte heraus selbstbewusst verbinden kann.

### *Zuordnung zum Tierkreis*

Wo Leben ist, finden wir Polaritäten und das «I» ist der Repräsentant aller Polaritäten. Es ist verbunden mit Merkur, der wie kein anderer Planet einen Doppelaspekt in sich trägt.

Als Götterbote vertritt Merkur ein kosmisches Prinzip, das den Menschen an seinen geistigen Ursprung erinnern möchte. Als Herr der Diebe macht er die Menschen auf das Naheliegende aufmerksam: „Wenn nicht ich für mich Sorge, wer denn dann?“

Zwischen diesen gegensätzlichen Haltungen entfaltet Merkur seine Lebendigkeit, seine Kreativität, Spontanität und Verwandlungsfähigkeit. Als Organ ist ihm die Lunge zugeordnet.

## Das O

### *Interpretation des «O»-Engels in der Kreuzigungsszene*

Wenn Sie etwas umarmen, nehmen Sie es ganz in sich auf und gehen mit Ihrer Wahrnehmung, Ihrer Anteilnahme und Wärme in den von den Armen und Händen gebildeten Raum hinein. Der Umarmte spürt das. Es freut ihn, stärkt ihn, tröstet ihn. Wenn Liebe das Erleben von Verbundenheit ist, dann ist «O» der Laut der Liebe. Aber wie gehen Sie damit um, wenn Ihnen etwas Schreckliches begegnet, so wie es der Engel im Augenblick der Kreuzigung erlebt? Können Sie auch dann noch die Geste des Umarmens machen?

Probieren Sie dazu einmal Folgendes aus: Machen Sie zuerst die Geste einer normalen Umarmung, ein normales «O», und verschränken Sie die Finger etwas, um einen kräftigen Schluss zwischen den Händen zu bekommen. Dann drehen Sie die Handflächen langsam nach aussen, sodass am Ende die Daumen unten sind. Begleiten Sie diese Umstülpungsbewegung mit der Phantasie. Spüren Sie, wie Sie mit dem Umdrehen der Arme das, was vorher innen war, nach aussen bringen, sodass es danach verdünnt wie eine homöopathische Potenz im Umkreis verteilt ist? Und wie Sie gleichzeitig das, was vorher aussen war, in den Raum zwischen Ihren Armen hereinholen?

Eine solche Umarmung zeigt uns der Engel auf dem Bild. Seine Haltung verrät eine intensive Zuwendung zum Raum zwischen den Armen. Mit der Spannung in der Beugung der Arme und mit den nach aussen weisenden Händen hält er etwas auf Distanz.

Jede Tat – sogar eine unmenschliche – ist von etwas Menschlichem umschwebt. Durch das Umstülpen des «O» holt der Engel diesen Anteil ins Zentrum seiner Wahrnehmung. Indem er diesen bejaht und

durchwärmt, stärkt er den positiven Keim, der in allem steckt, und unterstützt ihn dabei, seine schwierigen Anteile in Fluss zu bringen und zu verwandeln.

### *Zuordnung zum Tierkreis*

Das «O» ist dem Jupiter zugeordnet, einer den ganzen Tierkreis umfassenden Kraft. Toleranz und Güte, Wachstum und Fülle, Reife und Weisheit, inneres Licht und innerer Friede sind einige seiner wichtigsten Eigenschaften. Als Organ ist ihm die Leber zugeordnet.

## Das U

### *Interpretation des «U»-Engels in der Kreuzigungsszene*

Der Engel, der mit seinen zu Jesus gerichteten parallelen Armen die «U»-Geste bildet, wendet sich mit vollem Herzen direkt dem Geschehen zu. An seinem Gesicht sieht man die innere Beteiligung und sein persönliches Leid, aber sein Herz ist frei. In einer Situation, in der alles erstarren müsste, lässt er es fließen und spendet Wärme und Positivität.

Fällt Ihnen auf, dass die Schultern von den Armen nicht mit nach vorne gezogen werden? In den Armen wirkt der Gegenstrom, die Haltung bleibt aufrecht, die Schultern sind weit und nach hinten offen. Dieser Engel spendet Kraft, aber er verliert sich nicht dabei. Dadurch ist es möglich, dass in dem strömenden Geschehen etwas mitschwingt, das weit über die persönliche Hingabe hinausgeht.

### *Zuordnung zum Tierkreis*

Das «U» ist dem Saturn, dem väterlichen Prinzip, zugeordnet. Saturn steht für Strenge, Ordnung, Pflicht und Prüfungen. Auf der anderen Seite schenkt er uns Formkraft, Ausdauer, Wärme, Lebenskraft, Ruhe und unendlich viel Zeit. Er ist der Fels in der Brandung. Sein Organ ist die Milz.

Das «U» schliesst durch seine Gebärde eigentlich jedes Schwanken zwischen links und rechts aus. Wahrscheinlich erwarten Sie deshalb, dass das «U» bei der Eurythmie auf Skiern der Laut mit der eingeschränktesten Bandbreite ist. Aber es ist genau umgekehrt: Das «U» bietet viele Freiheiten. Sie können mit ihm eine ganze Menge entdecken und richtig kreativ werden.

---

<sup>i</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Maria\\_Magdalena](https://de.wikipedia.org/wiki/Maria_Magdalena)

- ii Diese Aussage bezieht sich auf das vollständige Kreuzigungsbild auf Seite 43: Maria steht in etwas Abstand links vom Kreuz, muss von anderen gestützt werden und lässt ihren Sohn mit einer «A»-Gebärde nach unten in Liebe los.