

SONNE	Ausdruck des ganzen Menschen
VENUS	liebende, hingebende Wesenheit
MERKUR	egoistische Wesenheit
MOND	schaffende, produktive Wesenheit
MARS	aggressive Wesenheit
JUPITER	Weisheit ausstrahlende Wesenheit
SATURN	inneres Halten, Tiefsinn

SONNE **Ausdruck des ganzen Menschen**

Der Eurythmist steht aufrecht; der rechte Arm ist über die Horizontale gehoben und der linke gesenkt, so dass die beiden in einer leichten Diagonale gehalten werden, der rechte nach vorne und der linke nach hinten. Dann werden die Arme in einer majestätischen, strömenden Kreisbewegung bewegt. Der rechte Arm kreist im Uhrzeigersinn und der linke gegen den Uhrzeigersinn.

Hier sind alle Raumrichtungen von dieser strahlenden Bewegung erfasst, die atmet, wie der Mensch atmet. Das Zentrum, durch das diese Bewegung geht, ist das freie Strömen, Geben und Empfangen.

Über die Sonne selbst sagt Rudolf Steiner: Die Kraft, die von der Sonne ausströmt, ist dieselbe Kraft, die von Herz zu Herz strömt, die warme belebende Kraft der Liebe. Wir tragen in der Strömung unseres Blutes ein Bild der strömenden Kräfte der Sonne in uns. Das Blut fließt in das Herz, verdunstet dort in eine feine und subtile Form und setzt dann seinen Strom fort.

Diese Bewegung des Blutes in seinem unermüdlichen Strömen ist die Sonnensphäre in unserer Organisation. Sie zirkuliert in einer Lemniskate, durch das „Auge“ des Herzens, während sich die Arme bewegen.

Indem die für die Sonne gegebene eurythmische Bewegung alle Raumrichtungen nach oben, unten, vorne, hinten, links und rechts umfasst und um die Diagonale dreht, geht die Bewegung durch die Körpermitte, das Herz und das rhythmische Zentrum, wodurch diese Lemniskatenform entsteht. Dies wird als „**Ausdruck des ganzen Menschen**“ beschrieben.

VENUS **liebende, hingebende Wesenheit**

Für die Venus-Bewegung wird der rechte Arm auf die Höhe der Brust gesenkt, die Hand offengehalten, leicht hohl, empfangend. Das, was aufgenommen wird, wird durch das Herz in den linken Arm geführt, der im hinteren Raum zirkuliert (so wie bei der Sonnenbewegung) und alles transformiert, was von der lauschenden rechten Hand gehört wird.

Rudolf Steiner beschreibt Venus als selbstlos und still zuhörend. Er vergleicht es mit dem, was der Dichter erlebt, dem dieses stille, aufmerksame Zuhören dabei hilft, Eindrücke in fantasievolle, kraftvolle und bewegende Worte zu verwandeln.

In der eurythmischen Bewegung für die Venus ist man wie ein Gefäß, das das Gegebene empfängt. Indem man dieses durch das Herz nach hinten strömen lässt, transformiert man es für die unsichtbare Welt hinter uns, um es dann noch einmal durch das Herz, durch den offenen Arm und die offene Hand nach vorne zu führen in selbstlosem Geben, als liebevolles Opfer.

Die inneren und äusseren Konjunktionen der Venus mit der Sonne treten 5 Mal in 8 Jahren auf und beschreiben in dieser Zeit eine Rosenform um die Erde. Das mit der Venus besonders verwandte Organ ist die Niere. Innerhalb der Niere befinden sich kleine Gefässe in Form von Rosen, die in der medizinischen Terminologie auch so genannt werden.

MERKUR **egoistische Wesenheit**

Die Bewegung des Merkur steht in starkem Kontrast zur der des liebevollen Opfers der Venus. Hier geht die Bewegung in den rechten Arm, der schräg nach vorne gehoben und strahlend und energisch im Kreis bewegt wird.

Der geflügelte Götterbote Merkur wird von den Buschmännern in Afrika als Morgenstern „Der Fuss des Tages“ und als Abendstern „Die Ferse der Nacht“ genannt. Sein flotter Weg macht ihn zu Recht zum Gott, der alle Reisenden leitet – so wie im Buch Tobit der biblischen Geschichte der Engel Raphael Tobias leitete.

Durch seine schnelle dynamische Bewegung vereint der geflügelte Bote die Welten der Götter und der Menschen und stellt innere und äussere Welten wieder in ein ausgewogenes Verhältnis; und dies ist gleichzeitig eine Heilung, eine Wiederherstellung der Atmung. Auch das erinnert an die Tobias-Geschichte. Denn der Erzengel Raphael hilft Tobias, Sara zu heilen, eine Besessene, die den bösen Geist, der sie festhielt, nicht ausatmen kann, und Tobit, seinen Vater, der blind die Welt um sich herum nicht atmen kann.

Diese innere Atembewegung des Merkur finden wir auch in Goethes Metamorphose Studien: Wenn Polaritäten in Bewegung gebracht werden, bleiben sie keine unvereinbaren Gegensätze, sondern werden durch eine rhythmisch intensivierte Bewegung gesteigert und zu etwas

Höherem erhoben. Dieses sich an Unterschieden Aufrichten und Stärken, mit ihnen atmen und sie harmonisieren, anstatt in ihnen zu verhärten, kann unser Verständnis des „Egoismus“ erweitern.

MOND **schaffende, produktive Wesenheit**

Der rechte Arm wird von oben vorne nach unten gebracht, um den linken Arm zu treffen, der von hinten unten nach vorne gebracht wird. Der rechte Arm ruht auf dem linken etwa bei den Handgelenken auf Höhe des Solarplexus. Die Hände sind geschlossen, umfassen etwas. Dies ist die Bewegung für den Mond, und obwohl sie ruhig gehalten wird, ist sie voller vitaler Aktivität und strotzt vor kreativer reproduktiver Energie.

Die Geste enthüllt etwas vom rätselhaften Mysterium des Mondes. Da ist einerseits der Mondschein, der als Spiegel das Licht des Kosmos reflektiert und das Keimen und Vergehen, die Ebbe und Flut, die reproduktiven Rhythmen, das Tor von Geburt und Tod beeinflusst. Andererseits ist hinter dem Schein ein Geheimnis verborgen. Was ist hinter dem Spiegel?

Physikalisch gesehen sind die mit dem Mond verbundenen Organe sowohl die Fortpflanzungsorgane als auch das Gehirn. Die organische Reproduktion ist nur ein Aspekt der Reproduktion; auch Denken ist eine Metamorphose dieser Tätigkeit. Das Gehirn könnte als Spiegel beschrieben werden, ein Spiegel für die Gedanken der Welt.

Rudolf Steiner beschreibt den Mond als sich ständig selbst reproduzierend: Er ruht nicht. Es kondensiert ständig Materie, presst sie zusammen und spaltet sie dann, spuckt sie wieder aus.

Diese innere Reproduktionsfähigkeit kann vielleicht etwas Licht in die Mondbewegung der Eurythmie bringen. Der eine Arm aufliegend, lastend, der andere tragend, haben die beiden schöpferisches Potential – nicht in Trägheit, sondern in enormer Spannung.

MARS **aggressive Wesenheit**

Jetzt werden beide Arme parallel erhoben, die Hände haltend nach innen gebogen. Die Arme werden dann gesenkt, bringen das, was oben ist, nach unten, bringen den Himmel auf die Erde und heben dann die Erde wieder in den Himmel. Die Bewegung ist dynamisch und durchpulst von verhaltener, geschmolzener Kraft, aggressiv.

Die Planetenbewegungen des Mars sind ebenso unregelmässig wie sein feuriges Licht. Er stürzt vorwärts, wird rückläufig und macht eine Schleife. Dann scheint er still zu stehen und stürzt plötzlich wieder davon, schnell und wütend. Diese Unregelmässigkeiten der Bewegung waren für die Griechen zutiefst schockierend, als sie anfangen, sie zu beobachten. Geminus von Rhodos

schrieb darüber: „Nur ein Betrunkener steht still, taumelt rückwärts, taumelt und taumelt dann wieder vorwärts auf seinem sinnlosen Weg. Wie kann es sein, dass sich ein Gott wie ein Säufer benimmt?“

Rudolf Steiner beschreibt, wie Mars alles Reden mit Freude inspiriert. Man denke nur an ein kleines Kind, das ohne scheinbare „Logik“ munter von diesem und jenem schwatzt, um den Hervorbringer der Sprachfreude in sich selbst zu erkennen. Diejenigen, die in Diskussionsgruppen schüchtern sind, wissen, welche aggressive Fähigkeit es braucht, um sich „kantig zu Wort zu melden“ oder „sich zu äussern“.

Diese innere Bewegung erfordert grosse Beherrschung, denn sie hat die Kraft, konstruktiv oder destruktiv zu wirken. Wie das Eisen, das im Ofen geschmiedet und auf dem Amboss gehämmert werden muss, um ein Werkzeug zu werden.

JUPITER Weisheit ausstrahlende Wesenheit

Oft hat man die Erfahrung eines kniffligen Problems, das einen hin und her zerrt. Nachdem man „darüber geschlafen“ hat, ist das Problem weniger drängend oder gelöst; die wesentlichen Punkte scheinen klar, ein Weg der Aktivität offensichtlich; etwas hat sich bewegt. Das ist das Wirken von Jupiter, denn er bringt unser Denken in Bewegung, er hilft uns, Weisheit in uns aufzunehmen.

Die für diesen Planeten gegebene eurythmische Gebärde hält den linken Arm (Herzseite) still, Arm und Hand sind leicht nach innen zum Solarplexus gebeugt. Um dieses, Innenraum enthaltende, Zentrum der linken Hand dreht sich der rechte Arm. Die Hand ist offen und empfänglich; die kreisförmige Bewegung steigend und fallend, abwechselnd hinausgehend und zurückkehrend.

Aus den Kräften des Jupiters wird die Leber gebildet. Die meisten Prozesse dieses Organs finden nachts statt. Seine Kräfte sind nahrhaft und inkarnierend. Sie bringen uns jeden Morgen erfrischt und mit dem Feuer des Willens in den neuen Tag.

Die eurythmische Bewegung des Jupiters wird als eine aus Weisheit entstehende Aktivität beschrieben – ein ruhendes Zentrum, um das herum man sich bewegt, es umkreist, umgibt und aus allen Blickwinkeln zuhört. Das Zentrum bleibt bestehen, während man in Bewegung bleibt und sich durch Bewegung verwandelt.

SATURN inneres Halten, Tiefsinn

Die letzte Bewegung, die des Saturn, bringt die beiden Arme zusammen und legt die offene rechte Hand über die linke und berührt mit der Handkante die Wölbung der Stirn. Dann werden die Arme in langen, langsamen, sanften, gleichmässigen Bewegungen wie das Visier eines Helms langsam

zum Solarplexus hinunter und wieder hinauf zur Stirn bewegt, in einer zutiefst kontemplativen, besinnlichen Stimmung.

Saturn ist der entfernteste Planet, jenseits seiner Schwelle geht man in den Kosmos über. In seinem langsamen, gemessenen Schritt, seinen langen Rhythmen ist er der Hüter aller Ereignisse seit den Anfängen der Erdgeschichte. Er hält die Zeit in seinen Händen.

Indem Saturn die Erinnerung an den Keim unserer Anfänge trägt, erweckt er auch in uns die Fähigkeit, unsere durch die Zeit und die Erdstadien entstandene Form zu erfassen. Er bewirkt die Bewegung der Aufrichtung. Aufrecht stehen wir nicht nur durch unser Skelett, sondern durch sein Wirken in uns, durch das wir uns aus der horizontalen Ebene der Tiere in die Vertikale erheben und zwischen Himmel und Erde stehen.

Die eurythmische Bewegung für Saturn ist betont aufrecht. Sie drückt den in sich gekehrten Menschen aus, alles Gewesene umfassend, tiefsinnig in sich schauend.

Text

Manuskript: Glenda Monasch, Sound Circle Eurythmy
Übersetzung: Theodor Hundhammer, www.eurythmy4you.com

Literatur

Rudolf Steiner: Eurythmie als sichtbare Sprache, GA 279, 10. Vortrag
Rudolf Steiner: Die geistigen Individualitäten der Planeten, GA 228, 27.7.1923
Glenda Monasch: The Planetary Movements in Eurythmy, The Golden Blade 1988, Anthroposophical Journal, UK