Vom Ort zum Wort

Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie

Theodor Hundhammer

www.bewegteworte.ch

Umschlagsbild: Berggold auf Gangquarz
Eagle's Nest Mine, Kalifornien, USA
Naturhistorisches Museum Bern
Gold, das Metall der Sonne
Repräsentantin für das ganze Planetensystem,
Sinnbild für das Kraftsystems der Vokale.
Quarz, das Gestein der Erde
Repräsentant für das Potential des Erdigen zur Lichtdurchlässigkeit,
Sinnbild für das Kraftsystem der Konsonanten.

© 2012 Theodor Hundhammer
www.bewegteworte.ch
Herstellung und Verlag:
BoD – Books on Demand
ISBN 978-3-8482-2349-7

Einleitung 7
Dank 9

Wie oben so unten

Von der Bedeutung des Gegenteils

Voll oder leer? 15
Der Ätherleib 15

Der obere und der untere Mensch

Es gibt nichts Geistiges ohne Leibliches 21
Ich bin zwei 23
Der obere und der untere Mensch 30
Empfindung und Gefühl 36
Die Separation von oben und unten im Tango 42
Die Mitte gibt es nicht 44
Leib, Geist – und die Seele? 48

Der Mensch im Tierkreis

Den Organismus künstlerisch auffassen 53
Geheimnisse im Skelett 54
Polare Tierkreis-Zeichen 62
Planeten-Verbindungen 70
Die siebengliedrigen Menschen im Tierkreis 74
Die drei grossen Kreisläufe 77
Lasst uns zu den Orten gehen! 81

Der Weg der Heileurythmie

Das beste Heilmittel ist der Mensch selbst

Die Organe sind so gross wie der ganze Mensch 89
Machen – oder machen lassen? 93
Die Rolle des Therapeuten 95

Eurythmie der Orte

Die Entstehung der Eurythmie 103
Die Laute und der Tierkreis 106
Die Gebärden der Laute 111
Worte sind bewegte Orte 114
Leonardo da Vinci – ein Vorbild? 121

Heileurythmie

Die Anfänge 129
Behandeln mit Heileurythmie 132
Heileurythmie als Heilkunst 137
Ein Baum hat Wurzeln 139
Neue Potentiale 142

Übungen

Vorbemerkung zu den Übungsbeschrieben 149
Übungen zum unteren und zum oberen Menschen 151
Übungen zum Tierkreis im Menschen 155
Übungen zum Kapitel Eurythmie der Orte 161
Allgemeine Übungen und Tipps für den Alltag 170

Anhang

Literaturempfehlungen 175
Quellenverzeichnis 175

Wie oben
so unten

Von der Bedeutung des Gegenteils

Voll oder leer?

„Wenn man irgendeine Behauptung macht über Weltzusammenhänge, so ist das Gegenteil davon auch richtig. Und nur durch das Zusammenschauen der zwei ist es möglich, die Wirklichkeit zu sehen.“ *(Rudolf Steiner, GA 186, S. 151)*

Das gilt auf allen Ebenen: Wenn ich Wasser oder Wein in ein Glas gebe, fülle oder leere ich es dann? Natürlich beides: Ich fülle es mit Flüssigkeit, aber dadurch leere ich es auch. Die Luft, die vorher im Glas war, ist jetzt draussen.

Auch in der Bewegung geschieht immer das Gegenteil. Wenn ich z.B. durch Heben meiner Arme einen substanziell erlebbaren Strom nach oben auslöse, dann geschieht auch das Gegenteil. Ich muss nur darauf achten. Wenn ich das tue, bringt mich jede Bewegung nach oben gleichzeitig hinunter in meine Füsse.

Der Ätherleib

Das kontinuierliche Ausgleichen durch Erzeugung des Gegenteils ist eine Leistung des Ätherleibes. Er ist der grosse Harmonisator in uns. Er funktioniert wie die Erde als Ganzes, bei der alle Vorgänge auf einer Vielzahl von feinsten dynamischen Gleichgewichtsprozessen beruhen. Sie trägt und nährt uns, sie muss uns aber auch ertragen.

Der Auftraggeber des Ätherleibs ist der Astralleib, der Träger

unseres Bewusstseins. Von ihm kommen die Bewegungs- und Gestaltungsaufträge, die wir mit unserem physischen Leib erfüllen sollen: unsere Ideen, Wünsche, Bedürfnisse. Der Astralleib produziert fortwährend Ungleichgewicht: Das ist zu tun, das ist zu lassen, das habe ich mir vorgenommen, so will ich mich weiterentwickeln usw.

Der Ätherleib ist der grosse Diener, die Undinen genannten Elementarwesen sind seine Verbündeten. Jeden Wunsch des Astralleibs versucht er zu erfüllen und in physisches Geschehen umzusetzen. Er ist bereit, dafür bis an den Rand seiner Kräfte zu gehen.

Das Ich wirkt in der Stille. Es ist Anwesenheit, Gelassenheit. Das Ich ist die Kraft in uns, die in beiden Polen einer Sache leben kann. Ich kann diesen Standpunkt verstehen, aber ich kann gleichzeitig auch den anderen verstehen. Wenn diese stille Kraft der Aufmerksamkeit anwesend ist, dann kann der Astralleib loslassen und der Ätherleib darf seine Ur-Fähigkeit entfalten: Harmonie erzeugen.

Wenn der Ätherleib die Bewegungen machen darf, so wie er sie vom Ich hört, und nicht so, wie mein Tagesbewusstsein, mein Astralleib es sich vorstellt, dann gestaltet er die Bewegung weisheitsvoll und ganzheitlich. Wenn ich ihm erlaube, meinen Arm ganz aus seinen eigenen Kräften zu heben, und es nicht vom Kopf her mache, dann organisieren sich die Fasern meiner Muskeln in feinster Harmonie wie eine Musik.

Meistens weigern wir uns, diesen Verbund von Ätherleib und Ich herzustellen oder zuzulassen. Das erfordert ein Loslassen und ein im Inneren Aufwachen. Das Vertrauen, dass mein Wille geschieht, auch wenn ich es nicht selber mache, fehlt mir. Stattdessen regieren verborgene Ängste und andere Motive. Ich jage vorwärts, verliere den Abstand und verhindere bewusst oder unbewusst den gesunden Ausgleich. Dann bleibt dem Ätherleib nichts anderes übrig, als irgendwann für

den grossen Ausgleich zu sorgen, die Krankheit.

Seinem Wesen nach ist der Ätherleib die Kraft der Gesundheit, die es mir erlaubt, mich ganz und ohne Einschränkung zu leben. Das macht er dadurch, dass er bei jeder Aktivität das heilende Gegenteil erzeugt: Ich vertiefe mich in eine Sache und kann gleichzeitig Abstand bewahren. Ich bin aktiv, aber zugleich entspannt. Ich verbinde mich mit Dir und gleichzeitig mit meinem Engel. Darum kann Joseph Beuys sagen: Ich erhalte mich durch Kraftvergeudung.

Mein Stern über mir
Mein Stern unter mir

Mein Engel in mir

Auf- und Abströmen
Eng- und Weitwerden
Ein- und Ausströmen

Und immer das
Gegenteil gleichzeitig

ATMEN

Dann fängt es an,
Dass man bewegt wird

Erstaunend
Berührend
Befreiend
Ermutigend

Das ist
Eintauchen

Und Auftauchen

Der obere und der untere Mensch

Es gibt nichts Geistiges ohne Leibliches

Die Smaragdene und die Memphitische Tafel

Schon die alten Mysterien-Schulen schenkten dem Zusammenhang von Mikrokosmos und Makrokosmos Beachtung. Sie lehrten, dass das als oben und unten getrennt Erscheinende letztendlich Eins ist. Von Hermes Trismegistos, dem Begründer der altägyptischen Hermetik ist auf der mythischen Tabula Smaragdina ein zwölfstrophiger Text überliefert, der dieses Wissen eindrucksvoll in Worte fasst.

1. Wahr, wahr, kein Zweifel darin, sicher, zuverlässig!
2. Siehe, das Oberste kommt vom Untersten, und das Unterste vom Obersten; ein Werk der Wunder von einem Einzigen.
3. Wie die Dinge alle von diesem Grundstoff durch ein einziges Verfahren entstanden sind.
4. Sein Vater ist die Sonne, seine Mutter der Mond; der Wind hat ihn in seinem Bauch getragen, die Erde hat ihn ernährt.
5. Er ist der Vater der Zauberwerke, der Behüter der Wunder, vollkommen an Kräften; der Beleber der Lichter.
6. Ein Feuer, das zu Erde wird.
7. Nimm hinweg die Erde von dem Feuer, das Feine von dem Groben, mit Vorsicht und Kunst.
8. Und in ihm ist die Kraft des Obersten und des Untersten. So wirst Du zum Herrscher über das Oberste und das Unterste. Weil mit Dir ist das Licht der Lichter, darum flieht vor Dir die Finsternis.
9. Mit der Kraft der Kräfte wirst Du jegliches feine Ding bewältigen, wirst Du in jegliches grobe Ding eindringen.

10. Gemäss der Entstehung der grossen Welt entsteht die kleine Welt, und das ist mein Ruhm.
11. Das ist die Entstehung der kleinen Welt, und danach verfahren die Gelehrten.
12. Darum bin ich Hermes der Dreifache genannt worden.

(Hans Dieter Leuenberger, 2006)

Die zweite Strophe wurde auch so übersetzt: „Was unten ist, ist wie das, was oben ist, und was oben ist, ist wie das, was unten ist, ein ewig dauerndes Wunder des Einen."

Nach der Legende war der Text der Tabula Smaragdina auf zwei Säulen oder Tafeln aus Smaragd geschrieben, die in der Cheops-Pyramide unter einer Hermesstatue im Grab des Hermes gefunden wurden.

Die Memphitische Tafel soll in der Nähe von Memphis, Ägypten gefunden worden sein. Ihr Text kann als eine Verdichtung der zweiten Strophe der Tabula Smaragdina interpretiert werden.

ΟΥΡΑΝΟ.ΑΝΩ.	Himmel oben,
ΟΥΡΑΝΟ.ΚΑΤΩ.	Himmel unten.
ΑΣΤΕΡΑ.ΑΝΩ.	Sterne oben,
ΑΣΤΕΡΑ.ΚΑΤΩ.	Sterne unten.
ΠΑΝΩ.ΑΝΩ.ΠΑΝ.	Alles, was oben,
ΤΟΥΤΟ.ΚΑΤΩ.	ist auch unten.
ΤΑΥΤΑ.ΔΑΒΕ.	Solches nimm
ΚΑΙ.ΕΥΤΥΧΕ.	und sei glücklich.

(Athanasius Kircher, 1636)

Kurz: Wie oben, so unten.

Das Mysterium Magnum

Am Beginn der Neuzeit wurden die Zusammenhänge von Mikrokosmos und Makrokosmos von Jakob Böhme (1575–1624) ausgeführt und gelehrt. In seinem Werk „Mysterium Magnum“ sagt er, das Paradies sei in der Natur, lediglich der Mensch sei nicht darin. Eine seiner grundlegenden Ideen ist: Es gibt nichts Geistiges ohne Leibliches.

Wenn man diese Gedanken ernst nimmt, dann gibt es keine von uns unabhängige geistige Welt. Alles Geistige, jedes Wesen hat irgendeinen Abdruck, irgendeine Funktion in der irdischen Welt. Umgekehrt hiesse das, dass alles Geistige im Irdischen wahrgenommen und auch angesprochen werden kann. Wartet es vielleicht sogar darauf?

In dem von Jakob Böhme 1623 fertiggestellten Werk werden keine speziellen Orte für die Tierkreiszuordnungen gegeben, doch überall wird das Wirken des Geistigen im Irdischen als ein Wirken der Planeten und Tierkreissphären beschrieben. Im 20. Jahrhundert hat Rudolf Steiner die Anwesenheit der Tierkreiskräfte im Körper des Menschen weiter konkretisiert. Das von ihm geschilderte Phänomen verschiedener siebengliedriger Menschen in uns hat er in Anlehnung an Jakob Böhme als Mysterium Magnum bezeichnet.[1]

Ich bin zwei

Ich … mich

Jeder Mensch weiss, dass er aus zwei Menschen besteht, dass er ein Ich *und* ein Ich hat. Er spricht es oft aus, macht es sich

[1] Vgl. „Die siebengliedrigen Menschen im Tierkreis“ auf Seite 74 ff.

aber nicht bewusst:

- **Ich** wasche **mich**.
- **Ich** ziehe **mich** aus.
- **Ich** weiss nicht, was **ich** will.
- Das nehme **ich mir** übel.
- **Ich** mag nicht, dass **ich** so dick bin.
- **Ich** leide darunter, dass **ich** so viel Schokolade esse.
- **Ich** fühle **mich** gut.
- **Ich** fühle **mich** heute gar nicht gut.

Ich … mich … ? Worum handelt es sich dabei? Fragt man einen Menschen, dann erlebt er sich in der Regel als eine Ganzheit, mit der er sich identifiziert. Trotzdem spricht jeder Mensch von sich als von einem Subjekt, das handelt, und gleichzeitig von einem Objekt, das behandelt wird, gefragt wird usw. Jeder Mensch erlebt sich doppelt und drückt das aus, egal in welcher Sprache. Aber fast niemand macht sich bewusst, was er damit über sich sagt.

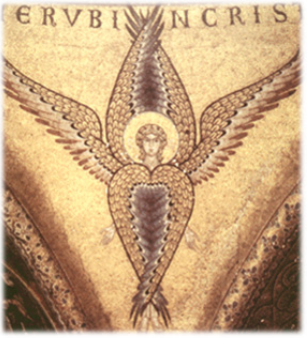
Dieses Ich und dieses M-ich sind nicht einfach die beiden Hälften einer Sache. Das eine Ich, welches meist zuerst ausgesprochen wird, ist das Ich, das jeden Morgen in den Körper einzieht und ihn am Abend wieder verlässt. Wenn es morgens in den Körper zurückkehrt, versucht es, seine mitgebrachten Impulse zu leben und Erfahrungen zu sammeln. Nach dem Tod zieht dieser Teil von mir weiter von Inkarnation zu Inkarnation. Indem ich lebe, lebt und webt in meinem Innern die ungebundene kosmische Weite all meiner vorhergehenden Inkarnationen. Eigentlich bin ich ein inkarnierter Engel, ein Bengel[1] eben.

---

[1] Das B ist ein Laut, der ein Umhüllen oder ein Umhüllt-Sein beschreibt. Ein B-engel ist ein Engel in einem Körper. Die Kinder zeigen es uns.

Der Körper, der nachts in meinem Bett liegen bleibt, bin aber auch ich und nicht jemand anderes. An diesem Körper haben in einem ununterbrochenen Strom über Millionen von Jahren tausende von Vorfahren mitgewirkt. Unendlich oft wurde er als Ei von einem Samen befruchtet, ist zu einem Erwachsenen geworden, hat sich zu einem neuen Samen bzw. Ei zusammengezogen, hat befruchtet und wurde befruchtet. Ein unendlicher Strom von Ausdehnung und Zusammenziehung. Mein Körper trägt die Erfahrung der ganzen Erdenevolution in sich! Ohne ihn geht hier auf der Erde nichts. Ich muss mit ihm zusammenspannen, um in der Welt wirken zu können. Das unterstützt er, so gut er kann. In ihm finden alle Wachstums- und Heilungsprozesse statt. Beim Tod geht er mit der Erfahrung all seiner Zellen in die Elemente der Erde ein.

Rudolf Steiner hat, angeregt durch die Gestalt dreier samothrakischer Gottheiten in Goethes Faust, humorvoll drei charakteristische Arten dargestellt, wie so ein Engel-Bengel in seinem Topf, seinem Körper, stecken kann. Kennen Sie Menschen, die den Gestalten des mittleren Bildes ähneln?



Rudolf Steiner, 1917
Die drei Kabiren

Bin ich wirklich zwei?

Es gibt Kopfmenschen und es gibt Bauchmenschen. Man sagt, das ist ein Blutsmensch, das ist ein Nervenbündel. Man unterscheidet die Lebenslustigen von den Pflichtbewussten usw.

Hinter allem steht die Urpolarität des oberen reinkarnierenden und des unteren evolutionären Menschen.

Je nach Neigung identifizieren sich die Menschen mehr mit dem einen oder mit dem anderen. Die esoterisch Interessierten sehen sich als Menschen, die temporär in ihrem Körper wohnen. Sie interessieren sich dafür, wer sie in ihrem letzten Leben waren, was sie davon in sich tragen und was das für ihr jetziges Leben bedeutet.

Andere Menschen identifizieren sich mit den Potentialen, die sie in sich vorfinden, mit ihrer Power, mit ihrem Erfolg, mit ihrer Lebenslust. Hier zählt das, was man kann, mehr als das, was man möchte. Körpererlebnisse werden Faktoren für das Selbstbewusstsein. Man will Erfahrungen machen und am Ende des Lebens sagen können, dass man gelebt hat.

Im Alltag machen wir uns meist nicht bewusst, welcher unserer beiden Menschen gerade überwiegt, und mit welchem der beiden wir uns gerade identifizieren. Oberer und unterer Mensch erhalten sich gegenseitig am Leben und es gibt alle Arten von Mischungen. Ohne Körper kann ich nicht auf der Erde leben und sobald ich mich nicht mehr inkarniere, löst sich mein Körper auf und stirbt. Jede Zelle unseres Körpers kann nur leben, wenn beide Pole anwesend sind und zusammenwirken.

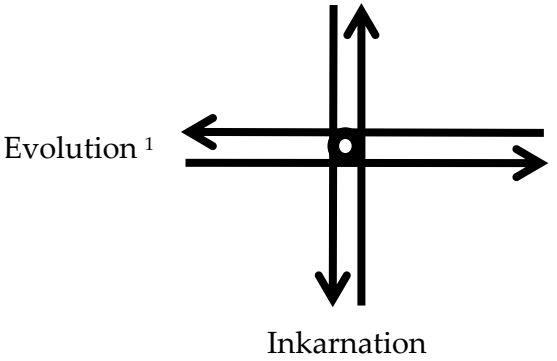
Ich bin Eins

Gesund ist man nur, wenn beide, das Ich und das M-ich, dynamisch zusammenwirken. Sind sie sich fremd, verlieren sie das Gefühl füreinander. Dann sagt man: „Ich fühle mich nicht gut.“ Umgekehrt gilt: Wenn unsere beiden Menschen sich fühlen, sich gegenseitig wahrnehmen, d.h. Kon-

takt haben, dann entstehen Harmonie und Gesundheit: „Ich fühle mich gut." Dann bin ich Eins mit mir selber. Darauf zielen alle Körpertherapie-Methoden ab.

Das Kreuz mit der Evolution

Symbolisiert werden diese beiden Teile von uns im christlichen Symbol des Kreuzes. Der horizontale Balken ist der ununterbrochene Strom der Evolution von der Vergangenheit in die Zukunft. Durch ihn sind wir in alle Zusammenhänge auf der Erde eingebettet. Im vertikalen Balken erleben wir das sich Hineinsenken und Wiederaufsteigen unseres reinkarnierenden Anteils. Der Kreuzungspunkt der beiden ist das viel zitierte „Hier und Jetzt".



Unser System von Vor- und Nachnamen berücksichtigt diesen Sachverhalt. Die Eltern suchen einen passenden Vornamen für das erwartete Kind, für seine geistige Individualität. Manche träumen den Namen des Kindes. Der Nachname ist Aus-

[1] Leben entwickelt sich nur dadurch weiter, dass sich ihm Widerstände entgegenstellen, die gemeistert werden. Darum sind auch im horizontalen Balken der Evolution zwei Pfeile gezeichnet.

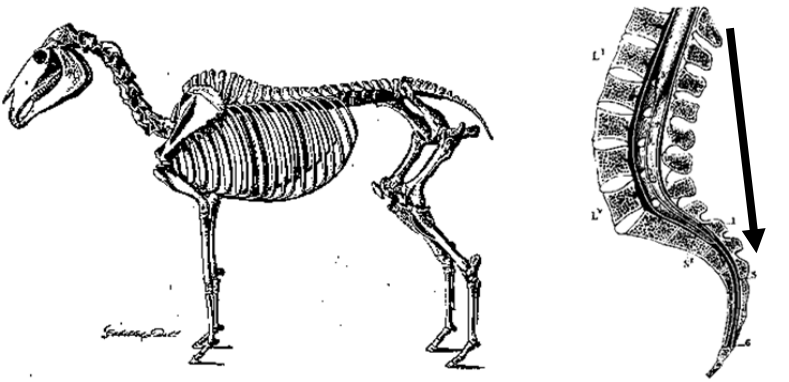
druck des durch die Eltern vermittelten Vererbungskörpers und beschreibt dessen Energie.

Aber Halt! Ich bin nicht mein Urahn und ich bin auch nicht der, der ich vielleicht einmal war! Ich bin der, der im Hier und Jetzt den horizontalen Strom und den vertikalen Impuls zusammenbringt. Ich trage mein Kreuz und im Kreuzungspunkt beider Balken entwickle ich mich weiter.

Wenn man sich dieses „ich entwickle mich" auf der Zunge zergehen lässt, dann kann man zu dem Eindruck kommen, dass es letztendlich nicht um die Entwicklung des Ich geht, sondern um die Entwicklung des der Evolution zugehörigen Mich. Indem wir an unserem Körper arbeiten, indem wir unsere gesundheitlichen Probleme lösen, arbeiten wir an der Evolution der Erde!

Das Kreuz im Kreuzbein

Säugetiere haben einen geraden Rücken. Mit ihm sind sie in den horizontalen Strom der Evolution eingebunden. Ihre Aufrichtung findet, wenn überhaupt, vorne beim Hals, d.h. im Bereich des Kopfes statt. Dort kann sich die Halswirbelsäule abrupt, dramatisch und ausdrucksstark nach oben wenden.

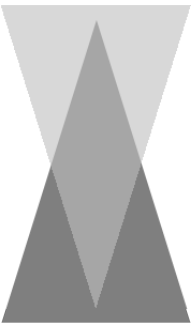


Der Rücken des Pferdes und das Kreuzbein des Menschen

Beim Menschen ist dieses Geschehen tief in den unteren Körper hinein verlagert. Sein Kreuzbein wird zu dem Punkt, wo der horizontale, irdische Strom der Evolution und der vertikale Impuls der Inkarnation aufeinandertreffen. Das ist im Bild deutlich zu sehen. Das Kreuzbein umhüllt nach unten das kleine Becken, bietet ihm Geborgenheit und Dunkelheit. Es schirmt den Raum darunter von den von oben wirkenden Himmelskräften ab, als wäre es das Gewölbe eines unterirdischen Schädels. Auf dieser horizontalen Schädelstätte findet mit einem kräftigen Zug der Rückenmuskulatur die Aufrichtung der Wirbelsäule statt. Hier tragen wir unser Kreuz, hier versuchen wir uns aufrecht zu halten, wenn alles wankt. Es ist ein heiliger Ort. Darum heisst das Kreuzbein auch Sacrum oder Sakralbein.

Am Übergang vom Kreuzbein zu den Lendenwirbeln haben heute viele Leute Schmerzen oder Bandscheibenvorfälle. Die Rücken tragen uns nicht mehr von selber. Schmerz bewirkt Bewusstsein und zwingt uns, Lösungen zu suchen. Wir arbeiten daran, eine neue, ätherische Wirbelsäule aufzubauen. Eine, die nicht über den mechanischen Zug aufgerichtet wird sondern mit eigenen inneren Kräften.

Der obere und der untere Mensch



Mit dem im vorigen Kapitel behandelten Thema wurde unser Bürger-zweier-Welten-Sein in recht grossen Dimensionen betrachtet. Welche Bedeutung hat dies für unsere Lebenserfahrung, für unseren Körper?

Da hilft es, sich vorzustellen, dass mein Körper genauso wie mein Ich ebenfalls zwei ganz verschiedene Seiten hat. Diese kann man oberer und unterer Mensch nennen.

Der obere Mensch

Der obere Mensch ist ein Abbild unseres kosmischen Menschen, der in den Körper inkarniert und mit seinen persönlichen Impulsen und Idealen in ihm lebt. Der obere Mensch und unser Engel haben eine intensive Beziehung. Man kann sie nicht voneinander trennen. In der Regel erlebt man seinen Engel hinter sich. Menschen, bei denen der obere Mensch dominiert, haben deshalb einen starken Bezug zum hinteren Raum. Wenn man Ihnen sagt, sie sollen vorwärtsgehen, dann sind solche Menschen oben oft wie zurückgehalten. Oder sie geben sich oben erst einen kleinen energetischen Schubs, bevor die Beine anfangen zu laufen. Der obere Mensch geht viel lieber rückwärts als vorwärts. Der obere Mensch bringt Struktur, aber wenn es zu viel wird, dann verkrampfen wir uns. Obwohl sein Ziel das Leben ist, kann er uns auch lebensfremd machen.

Der obere Mensch ist für unser Bewusstsein zuständig. Er weiss, was wir uns vorgenommen haben, er will seine Vorhaben verwirklichen und er will die Ernte mitnehmen. Er lebt auf Kosten des unteren Menschen und hat zugleich Angst vor

ihm. Darum will er ihn beherrschen. Er kann aber lernen, dass der untere Mensch darauf wartet, ihn in sich aufzunehmen, ihn zu beleben. Wenn er das zulässt, kann er seine Neigung zum Krampf und zur Verhärtung loslassen und im Einklang mit den Gegebenheiten frei aus dem Inneren wirken.

Der untere Mensch

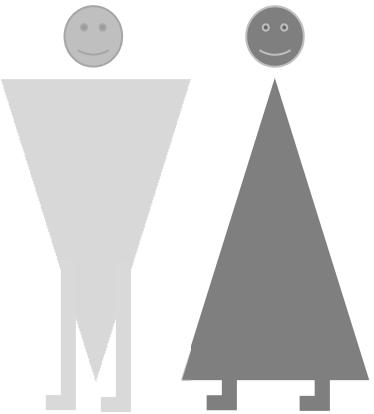
Der untere Mensch ist das pralle Leben. Er sorgt für alle Aufbauprozesse in uns. Er will vorwärts. Man kann das ausprobieren, indem man mit den Händen in den Bereich neben den Hüften oder tiefer greift und die Energie dieses Raumes etwas nach vorne schiebt. Dann wird der Körper von dieser Energie mitgezogen wie in einem Schiff.

Ohne den unteren Menschen geht im Physischen nichts. Er nimmt die Impulse des oberen auf und setzt sie um. Der untere Mensch ist verbunden mit unserem Erbstrom, er gibt uns unsere Lebenskraft und Gesundheit. Die Art seiner Verbindung mit dem oberen Menschen bestimmt unsere Lebensqualität.

Trotzdem besteht zwischen den beiden oft eine Diskrepanz. Für den oberen Menschen ist das Element des unteren so fremd, dass er davor Angst bekommen kann und sich unbewusst nicht auf dessen Leben einlässt, sondern sich zurückzieht. Darum ist Loslassen eines der zentralen Themen in jeder therapeutischen und biografischen Situation.

Loslassen ist etwas anderes als sich Fallenlassen. Loslassen ist ein Lösen von Fesseln, ein Anfang. Beim Loslassen gibt der obere Mensch sein Festhalten an sich selber auf und übergibt seine innersten Impulse und Fragen vertrauensvoll dem unteren. In den Märchen ist das der Dummling. Man traut ihm nichts zu, und trotzdem kann nur er die Prinzessin finden und erlösen.

Der obere und der untere Mensch durchdringen sich



Der obere und der untere Mensch sind zwei komplette Menschen, von denen jeder alles hat, was einen Mensch ausmacht. Sie können aber nicht ohne einander leben. Wenn in der anthroposophischen Menschenkunde davon gesprochen wird, dass der lebendige Mensch einen physischen Leib, einen Ätherleib, einen Astralleib und ein Ich hat, dann haben das sowohl der untere wie der obere Mensch. Nur stecken sie umgekehrt ineinander.

Der obere Mensch erlebt sein Zentrum in dem, was in seinem Kopf, in seinen Nerven und Sinnen vor sich geht. Damit bildet er seine Vorstellungen und die Begriffe von den Idealen, die er in sein Leben einfliessen lassen möchte.

Der untere Mensch erlebt sein Zentrum in dem, was er in sich vorfindet. Er will sich mit den konkreten Lebensumständen auseinandersetzen und identifiziert sich mit seinen Gefühlen und Blutprozessen.

Oberer Mensch und unterer Mensch durchdringen sich vollständig und wirken immer zusammen. Der untere geht hinauf bis in den Kopf, der obere geht hinunter bis in die Zehennägel. Ihr Zuhause ist polar. Vereinfacht kann man sagen, dass das Ich im oberen Menschen von aussen wirkt, im unteren Menschen von innen.

Loslassen und Auferstehen

Dieses von aussen und von innen Wirken wurde von Rudolf Steiner mehrfach beschrieben. Im sogenannten Kästchenkurs[1] beschreibt er, wie der Mensch bei seinem Abstieg in den Körper seelisch-geistig über die Sinne und die Brustorgane in den Körper einziehen kann. Das macht er über den oberen Menschen. Sein Zuhause hat er dann vor allem in den Organen oberhalb des Zwerchfells.

Der Mensch ist ein zweispaltiges Wesen[2]

Der geistige Mensch hat aber keine räumliche Begrenzung. Deshalb kann er bei seinem Einzug in den Körper gleichzeitig einen zweiten Weg nehmen. Er zieht dann nicht sofort in den

---

1 Rudolf Steiner, GA 221, S. 75ff
2 Rudolf Steiner, GA 350, S. 112

Körper ein, sondern verbindet sich auf seinem Weg stärker mit den Kräften der Erde. Dann zieht er über den unteren Pol in den Körper ein, welcher mit unseren Blut- und Pulsvorgängen verbunden ist.

Ohne diesen äusseren Abstieg und inneren Wiederaufstieg im Körper kommt das Ich von oben. Es wirkt im Organismus bewusstseinsschaffend, aber abbauend. Aufbauend wirkt das Ich nur, wenn es zuerst im Geist durch die oberen Wesensglieder leibfrei abgestiegen ist und zusammen mit dem von unten kommenden Strom des unteren Menschen wie neu geboren aufsteigt.

In der täglichen Erfahrung kann man das gut beobachten: Der obere Strom, das Pflichtbewusstsein, wirkt abbauend und ermüdend, der untere, von innen kommende, mit Lebensfreude gepaarte Strom wirkt aufbauend und erfrischend.

Rudolf Steiner
Karfreitag

Matthias Grünewald
Ostern

Im Urbild wurde dieses Absteigen und wieder Aufsteigen durch die Tat des Christus vorgelebt, dem Repräsentant für die Ich-Kraft des Menschen. Seinem gewaltigen Loslassen folgte ein dreitätiger Durchgang durch die Erdentiefen. Erst

danach kam die Auferstehung.[1]

Darum ist Loslassen eines der Hauptthemen in allen therapeutischen Bemühungen. So loslassen, dass meine ursprüngliche Identität nicht verlorengeht. So loslassen, dass ich wirklich loslasse. So losgelassen haben, dass Neues entstehen kann. Anders als vorgestellt, lebensvoll und authentisch.

Ich muss meine Vorstellungen über mich und über die Welt loslassen, und seien sie noch so gut. Das gilt auf der seelischen Ebene, aber auch auf der körperlichen. Darum sind alle Therapien nur Anregungen, nicht Handlungsanweisungen. Was ein Klient nicht von sich aus, von innen heraus, ergreift, hat wenig Bestand. Nur das, was ihn von innen her bewegt, hat das Potential, seine Entwicklung zu fördern.

Beim Grinsen und Lächeln sieht man den Unterschied gut. Lächeln kommt von innen. Es tut sowohl dem gut, der lächelt, als auch dem, der es sehen darf. Lächeln macht gesund. Grinsen ist der Versuch zu lächeln, aber es ist aufgesetzt, es kommt von aussen. Dadurch hat Grinsen immer etwas Verkrampftes, es verbreitet kein Wohlsein. Kommt sowohl aus dem oberen und auch aus dem unteren Menschen Druck, entsteht die Grimasse. Beim verschmitzten Lächeln paaren sich Selbstbewusstsein und Lebensfreude in gelungener Weise.

Kennen Sie folgendes Dilemma beim Fotografiert-Werden? Wir haben es schwer, ausdrucksvoll und natürlich zu wirken, wenn wir durch die Kamera dazu veranlasst werden, mit fremden Augen von aussen auf uns schauen.

---

[1] Matthäus 12,40

Empfindung und Gefühl

Die Polarität von Empfindung und Gefühl

In der Literatur finden sich Beispiele für einen sehr differenzierten Gebrauch der Begriffe Gefühl und Empfindung:

„Es wäre trivial, erst den Nachweis führen zu wollen, wie jede Skala des **Gefühls** musikalisch dargestellt und von musikalischen Menschen auch allgemein beim Hören der Musik **empfunden** werden kann. In diesem Nach**empfinden** der **Gefühle** des Komponisten liegt ja gerade der Hauptreiz beim Anhören von Musik. Freilich werden die **Empfindungen** beim normalen Hörenden niemals so lebhaft werden, dass er sich von ihnen zu Handlungen oder Bewegungen irgendwelcher Art hinreissen lässt, …“ [1]

Empfindungen sind mit Sinneswahrnehmungen oder Vorstellungen verbunden. Sie wägen ab, urteilen und haben Wahrnehmungscharakter:

---

[1] R. Henning, Berliner Morgenpost 04.03.1904

- Ich empfinde dieses Blau als schön.
- Sie empfand diesen Ton unpassend.
- Diese Kälte spürt man am ganzen Körper.
- Ich empfinde Schmerzen.

Gefühle sind Regungen oder Antworten aus dem Inneren. Sie sind subjektiv, beruhen nicht auf Überlegung und haben intuitiven oder Willens-Charakter:

- Ich liebe diese Frau.
- Ich hasse dieses Blau.
- Ich mag das nicht.
- Das Gefühl trog den Jäger nicht: Nahe der Flussbiegung lief ihm ein kapitaler Hirsch vor die Büchse.

Empfundene Gefühle beschreiben die Wahrnehmung von Gefühlen. Sie sind eine Distanzierung von sich selbst und damit bereits ein Schritt Richtung Empfindung. Die Gefühle werden konstatiert und nicht mehr unmittelbar ausgedrückt.

- Ich spüre, wie mich die Liebe zu Dir verrückt macht.
- Ich merke, dass ich hungrig werde.

Gefühlsreaktionen auf Empfindungen sind Aussagen über etwas Äusseres, bei denen man sich mit einer Reaktion, die aus dem Inneren kommt, identifiziert:

- Das Blau ist zum Kotzen.
- Diese Musik tut mir gut.

Sie merken: Sobald sich die Dinge mischen, kann man nicht mehr richtig sagen, was eigentlich im Vordergrund ist. So ist es auch bei unseren Krankheitsprozessen. Dann fragt sich der Arzt oder Therapeut, ob er mehr den oberen oder den unteren Menschen behandeln und wo er damit anfangen soll. Dabei kann er sich nur auf sein Gefühl verlassen.

Empfindung und Gefühl im Körper

Sinneswahrnehmungen und Wahrnehmungen von Seeleninhalten erzeugen im Betrachter Eindrücke und Wirkungen. Empfindungsbetonte, auf Wahrnehmungsinhalte ausgerichtete Menschen werden oft als empfindlich erlebt. Die Dinge gehen ihnen unter die Haut. Weil Empfindungen wie objektive Tatsachen erlebt werden, verführen sie zum Urteilen und Kritisieren. Die Empfindung hat Bezug zum oberen Mensch und zum Nervensystem: emp und finde! [1]

Das Gefühl quillt aus dem unteren Menschen, aus unserem Körper, in dem unsere Lebenserfahrungen gespeichert und verarbeitet sind. Es steigt aus dem Inneren auf und hat Verbindung zu meinen verborgensten Wünschen und Absichten. Seine Quelle bleibt vage. Gefühlsbetonte Menschen werden als warm und vollblutig und sinnlich erlebt. Gefühle können kochen und überschäumen. Sie haben Beziehung zum Blut, zu den Muskeln, zum Innern. Gefühle bewegen mich. Sie sind eine Aufforderung zu Aktivität: geh und fülle!

Empfindung und Gefühl in der Bewegung

In der empfindungsgetragenen Bewegung werden die Glieder innerhalb einer seelisch wachen Atmosphäre bewegt. Die Arme, ja der ganze Körper, werden leicht und können wie von unsichtbaren Fäden von aussen getragen und bewegt werden. Das Bewusstsein von der Qualität der Bewegung ist hoch.

Die empfindungsgetragene Bewegung wird beeinflusst von allem, was mit dem oberen Menschen zusammenhängt: At-

---

[1] Emp- bedeutet als Vorsilbe so etwas wie aufnehmen. Empfinden bedeutet also, etwas aufnehmen und darüber befinden.

men, Erschrecken, Vorstellungen usw. Versuchen Sie einmal, mit einem Einatmen, das Sie im ganzen Brustkorb und Körper spüren, eine Treppe hinaufzugehen. Man kann es erleben, als würde man wie von Fallschirmseilen hinaufgezogen. Wenn Sie es ein zweites Mal so machen, dass Sie dabei ausatmen, können sie einen deutlichen Unterschied spüren.

Die vom Gefühl motivierte Bewegung wird beeinflusst von allem, was mit dem unteren Menschen zusammenhängt. Sie ist dumpfer. Man spürt das Innere des eigenen Körpers, sein lebensgefülltes Volumen, den schwellenden Muskeltonus. Gibt man sich dieser Energie hin, dann legt der Körper los. Er wird bei dieser Bewegungsart wie von unten getragen.

Simulieren Sie einmal Wut und gehen dann auf jemand zu. Erzeugen Sie Trauergefühle und gehen so auf jemand zu. Ergibt sich nicht ein deutlicher Unterschied, wie Sie den erforderlichen Krafteinsatz erleben?

Wenn die Hormone denken

Hormone sind biochemische Botenstoffe unserer Organsysteme, die mit hoher Geschwindigkeit in der Blutbahn transportiert und bei den Empfängerorganen spezifische Regelfunktionen und Stoffwechselvorgänge auslösen. Unser Nervensystem leitet elektrische Reize, die in den Rezeptoren, den Sinnesorganen entstehen, zu den Muskeln und Drüsen, wo die ausführenden Reaktionen erfolgen.

Es wäre eine interessante Aufgabe, der Polarität von Nervensystem und Hormonsystem unter Berücksichtigung der Polarität des oberen und unteren Menschen nachzugehen. In einem ersten Wurf könnte man sagen: Der obere Mensch denkt, empfindet und steuert mit dem Nervensystem, der untere Mensch denkt, fühlt und steuert mit den Hormonen.

Drei Gedichte mit unterschiedlichem Bezug zu Empfindung und Gefühl

Hymnen an die Nacht	Gefühl
Mondnacht	Empfindung
Wanderers Nachtlied	Beides

Hymnen an die Nacht (1800)

Hinüber wall ich,
Und jede Pein
Wird einst ein Stachel
Der Wollust sein.
Noch wenig Zeiten,
So bin ich los,
Und liege trunken
Der Lieb‘ im Schoss.
Unendliches Leben
Wogt mächtig in mir,
Ich schaue von oben
Herunter nach dir.
An jenem Hügel
Verlischt dein Glanz –
Ein Schatten bringet
Den kühlenden Kranz.
Oh! sauge, Geliebter,
Gewaltig mich an,
Dass ich entschlummern
Und lieben kann.
Ich fühle des Todes
Verjüngende Flut,
Zu Balsam und Äther
Verwandelt mein Blut –
Ich lebe bei Tage
Voll Glauben und Mut
Und sterbe die Nächte
In heiliger Glut.

Friedrich von Hardenberg
„Novalis" (1772–1801)

Mondnacht (1837)

Es war als hätt' der Himmel
Die Erde still geküsst,
Dass sie im Blütenschimmer
Von ihm nun träumen müsst.

Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht,
Es rauschten leis die Wälder,
So sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.

Joseph v. Eichendorff (1788–1857)

Wanderers Nachtlied (1780)

Über allen Gipfeln
Ist Ruh,
In allen Wipfeln
Spürest Du
Kaum einen Hauch;

Die Vögelein schweigen im Walde.
Warte nur, balde
Ruhest Du auch.

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)

Die Separation von oben und unten im Tango

Tango Argentino

Der sehr körpernah zu tanzende Argentinische Tango entstand im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts in den Vorstadtvierteln von Buenos Aires. Seine genaue Entstehung ist im Dunkel. Um 1920 entwickelte sich der Tanz zu einer eigenen Kunstform. Durch die Erfindung des Bühnentangos kam der Tango in den sechziger und siebziger Jahren zu neuer Beliebtheit in breiten Bevölkerungsschichten.

Beim Argentinischen Tango geht es um Improvisation, um führen und geführt werden. Das gemeinsame Erleben der Musik, eines gemeinsamen Moments und der Reiz der Improvisation stehen im Vordergrund. Europäische, afrikanische und amerikanische Wurzeln mischen sich zu einer hochdifferenzierten Tanzkunst, die das Getrenntsein und das Verbundensein auf vielfältige Weise erforscht und zelebriert.

Trennen und Verbinden

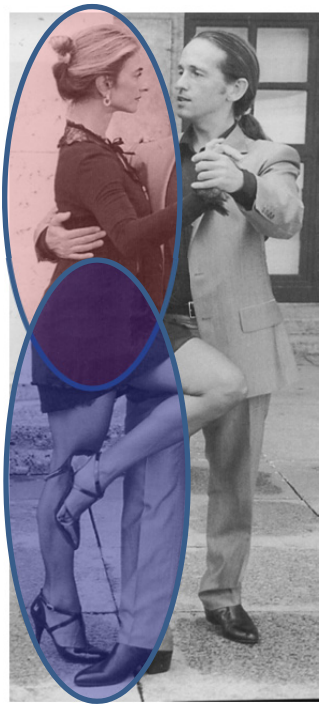
Trennen und Verbinden sind die alchemistischen Grundprinzipien der Spagyrik[1] bei der Herstellung von Heilmitteln. Ihre Verfahrensschritte konzentrieren sich auf die Abtrennung des Wesentlichen von seiner stofflichen Erscheinung und deren erneuter Zusammenführung zur Quintessenz, der besondere Heilkräfte zugeschrieben werden.

Genau das übt und schult man im Tango. Oberer und unterer

---

[1] Alchemistische Methode bei der Herstellung pflanzlicher Heilmittel.

Mensch, die normalerweise eine Einheit bilden, werden im Tango fortwährend getrennt und neu zusammengefügt.



Im Körper wird der obere Mensch von dem Abschnitt repräsentiert, der vom Kopf bis zum Becken geht.[1] Der untere Mensch wirkt am stärksten in den Körperabschnitten, die von den Füssen bis zum Bauch gehen. In Becken und Bauch überlappen sich die beiden, dort sind sie am unmittelbarsten miteinander verbunden. Man sagt nicht umsonst: Essen hält Leib und Seele zusammen.

Beim Tango schickt man den unteren Menschen aktiv in Richtung Erde, den oberen Menschen richtet man auf, soweit es geht. Zusätzlich werden die beiden gegeneinander verdreht: Mit dem Oberkörper ist man beim Partner, der Unterkörper und die Beine zeigen in die Richtung der Bewegung. Auf dem Foto[2] ist das gut zu sehen. Diese doppelte Separation ist die Energiequelle des Tangos. Sie gibt ihm seinen Reiz und kreiert alle Effekte. Die bewusste Ausbildung der inneren Achse und die Achtsamkeit für die des Partners, der Partnerin stehen im Zentrum aller Bewegungen. Zwei Achsen, die Himmel und Erde verbinden, tanzen umeinander herum.

---

[1] Die Begründung dieser Einteilung ergibt sich aus den Gesetzmässigkeiten des Tierkreises im Körper. Diese werden ab Seite 62 ausführlich dargestellt.

[2] Ralf Sartori und Marijo Reyes, http://tango-a-la-carte.de

Mann und Frau

Oben und unten sind Symbole für Himmel und Erde, für männlich und weiblich. Durch die Separation im Bereich von Hüfte und Bauch trennt man die natürliche Verbindung, durch die Ausbildung der inneren Aufrechten bis hinunter in das Standbein verbindet man sie neu. Das ist die Alchemie des Tango.

Diese Art des bewussten Trennens und Wiederverbindens führt dazu, dass die getrennten Körper beginnen, sich zu verstehen. Sie unterhalten sich miteinander in der Bewegung, ohne Worte, ohne Zeichen, ohne jede Manipulation. Darum kann der Tango zwei Menschen so tief berühren.

Der Tango kennt das Geheimnis vom oberen und unteren Menschen, von Bewegung und Gegenbewegung, von Trennen und Zusammenführen. Auch die Körpergesetze des Tierkreises spielen im Tango mit. Viele Menschen aller Bevölkerungsschichten sind heute daran, diese Prinzipien auf der Bewegungsebene kennenzulernen.

Der Tango lebt das Thema der Polaritäten. Er zelebriert die Sehnsucht, aber nicht die Erfüllung. Wie kommt man von dem Spiel mit Polaritäten zu einer tragenden, erfüllenden Mitte? Welcher Weg führt vom Mond zur Sonne?

Die Mitte gibt es nicht

Eine statische Mitte ist eine Illusion

Vor unserer Geburt, während der Schwangerschaft, haben wir die innere Verbindung unserer beiden polaren Existenzen unbewusst vollzogen. Im Embryo wirkt der obere Mensch bei der Ausgestaltung des Körpers und seiner Organe von innen mit. Der Körper eines Neugeborenen ist deshalb nicht nur ein

Abbild von Vater und Mutter, ein Ergebnis der Evolution und der Ausdruck allgemeiner Menschlichkeit, sondern auch schon eine Ausprägung des individuellen Ich.

Nach der Geburt stellt sich die grosse Aufgabe, diesen Prozess zu wiederholen, Oben und Unten immer wieder aufs Neue miteinander zu verbinden und das Leben entsprechend seines inneren Wesens zu gestalten. Wenn die Impulse eines Menschen wie natürlich aus dem Inneren kommen, dann sagt man: Dieser Mensch hat Charakter. Er ruht in seiner Mitte. Er verbindet beides: individuellen Geist und Körper.

Wie aber sieht eine Mitte aus? Wie finde ich sie? Wie bilde ich sie aus? Was ist die Mitte zwischen Zürich und Brissago am Lago Maggiore? Meint man die Mitte der geographischen Entfernung oben auf der Erdoberfläche? Oder ist es die Mitte einer gedachten Geraden durch die Alpen hindurch? Ist die halbe Fahrstrecke von 210 km gemeint, die irgendwo im Gotthardtunnel erreicht ist? Oder erst, wenn in Airolo die Hälfte der Fahrzeit vorbei ist?

Es gibt keine Mitte, die irgendwo für sich existiert. Mitten erhalten ihre Substanz erst von dem, wovon sie die Mitte sind. Jede Mitte ist ein spezifischer Ausschnitt aus einer Vielzahl von Beziehungsmöglichkeiten zwischen zwei Polen. Je nach Blickwinkel, Definition oder Gegebenheit zeigen sich ganz andere Mitten. Mitten sind ein Ausdruck davon, dass Dinge miteinander verbunden sind, aber sie stellen diese Verbindung nicht selber her.

Bei Rudolf Steiner findet man verschiedene mittlere Menschen: Der Rückenmarkmensch ist ein Abbild vergangener Entwicklungszustände und zwischen dem Sonnengeflechtsmenschen und dem Gehirnmenschen angesiedelt. Der mittlere Mensch im sogenannten Mysterium Magnum ist einer von mehreren siebengliedrigen Menschen und erstreckt sich vom Oberschenkel bis zum Schultergürtel. Den einen mittleren

Menschen gibt es nicht!

Das rhythmische System

Rhythmus ist das Gegenteil von Abgrenzung. Er ist das lebendige Wechselspiel von Gegensätzen im zeitlichen Nacheinander oder im räumlichen Nebeneinander. Rhythmus ist Ausdruck von einem real existierenden, dynamischen, veränderlichen, kreativen Gleichgewicht. Ein hochsensibles Ineinander-Verweben von an sich unvereinbaren Gegensätzen.

Genauso ist es mit dem rhythmischen System. In der anthroposophischen Medizin spielt es eine wichtige Rolle und wird als Bindeglied zwischen dem Stoffwechsel- und Gliedmassensystem einerseits und dem Nerven- und Sinnessystem andererseits verstanden. Das sind zwei hochkomplexe polare Systeme, die sich in ihrem Zweck ausschliessen, ihre Funktion aber doch nicht ohne einander ausüben können. So, wie es keinen Inhalt ohne Gefäss gibt und eigentlich auch kein Gefäss ohne Inhalt.

Der Mensch, wie er hier auf der Erde lebt, ist ein Resultat des Zusammenwirkens des oberen und des unteren Menschen. Was in dem einen Pol geschieht, wird auf irgendeine Weise im anderen registriert und hat dort seine Wirkung. Dieses Wechselspiel bildet die Grundlage des rhythmischen Systems. Der Atemrhythmus ist mehr ein Ergebnis des oberen Menschen, der Rhythmus der Blutzirkulation mehr ein Ergebnis des unteren Menschen. Jeder menschliche Rhythmus ist ein situativer und qualitativer Ausdruck einer lebendigen Verbundenheit der beiden polaren Systeme.

Ich kenne Dein Leben und Tun,
ich weiss, dass Du nicht kalt bist,
doch auch nicht heiss.
Ach, wärst Du nur kalt oder heiss!
Doch Du bist lau,
nicht heiss und nicht kalt,
und darum will ich Dich ausspeien
aus meinem Mund.

Offenbarung des Johannes 3,15-16
Übersetzung von Walter Jens

Sich mitten

Es gibt keine Übungen für das rhythmische System und auch keine Übungen zum unmittelbaren Stärken der Mitte. Möchte ich meine Mitte ausbilden oder mehr in die Mitte kommen, sollte ich mir klarmachen, dass ich bestehende Gleichgewichte verändern möchte. Dazu kann ich Pole, die in meinem Leben zu wenig ausgebildet sind, stärken, verändern oder ganz neu ausbilden. Das heilende Prinzip dabei ist die Zeit, ist persönliches Wachstum. Ich wachse in eine neue Dimension hinein, in etwas, das ich vorher nicht betreten habe.

Damit ist nicht gemeint, man solle Extreme oder Einseitigkeiten ausbilden. Ich spreche hier dezidiert von Polen, die aufeinander bezogen sind, miteinander kommunizieren und ein kreatives Geschehen erzeugen. Der Mensch komponiert sich seinen Rhythmus selbst, indem er lebt! Denn die Mitte ist Nichts, aber sie umfasst Alles. Und das rhythmische System ist der Mensch selbst.

Leib, Geist – und die Seele?

Die Frage nach dem mittleren Menschen ist die Frage nach unserer Seele. Im Kapitel „Das Kreuz mit der Evolution“ auf Seite 27 habe ich die zwei Pole beschrieben, die zusammen mein individuelles Sein bilden: meinen individuellen Geist und meinen aus der Evolution stammenden Leib.

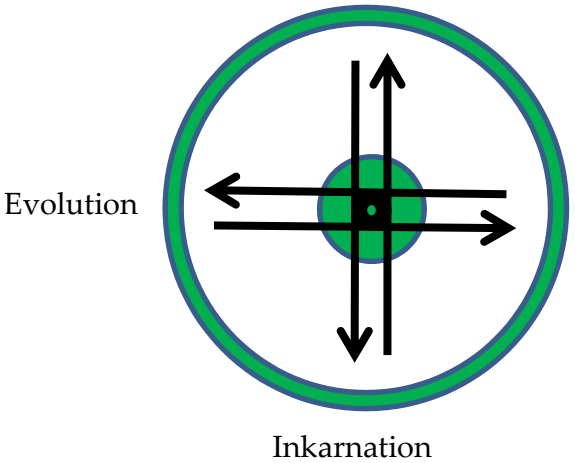
Unser Geist besteht zum grossen Teil aus dem, was wir von unseren vergangen Leben in ihm aufgenommen und bewahrt haben. Unser Leib ist das, was von der Evolution der Erde, von Vater und Mutter, und von unseren jetzigen Erfahrungen körperlich in uns lebt. Beides ist persönlich aber beides ist eigentlich die Anwesenheit von Vergangenheit.

Ist die Seele überhaupt etwas Eigenständiges? Wenn ein Impuls von unserem Körper auf unser Geistiges trifft oder wenn Impulse von unsrem Bewusstsein den Körper erreichen, dann bekommt die Seele einen Inhalt. Auf den Wogen der See-le spiegelt sich das Leben. Aber wer sorgt überhaupt dafür, dass Leib und Geist zusammenkommen, so dass ein Seelenleben stattfinden kann? Welche Kraft verbindet Leib und Geist am Morgen und hält sie am Tag zusammen?

Um mir bei dieser Frage zu helfen, habe ich um das Schaubild von Seite 27 einen Kreis gemalt und seine Mitte erweitert. Der Kreis verbindet die Enden der Balken. Er symbolisiert den gemeinsamen Anfang von Himmel und Erde, die Quelle, aber auch das Ziel aller Entwicklung. Dieser Umkreis wurde von den Gnostikern auch Sophia genannt, die Personifikation der Weisheit, die Mutter, die Kraft der Liebe, die alles zusammenführt und erhält.

Der Mittelpunkt dieses Kreises ist dort, wo unser individuel-

les Lebensdrama sich abspielt. Dort ringt der Mensch um die Verbindung seiner Polaritäten und um die Lösung seiner Wiedersprüche, um die Wende.[1]



Wenn ich mein ganz persönliches Ringen im Einklang fühlen kann mit der umfassenden kosmischen Liebeskraft, dann wird meine Seele gross und stark. In der alchemistischen Symbolik bezeichnet man diesen Kreis mit dem Ich-Punkt in der Mitte als die Sonne. Die Sonne wird zum Bild für unsere voll entwickelte Seelenkraft. Man spricht deshalb auch vom sonnigen Menschen, oder man sagt: „Du bist meine Sonne."

Die Pfeile der Zeichnung laufen von links nach rechts, von oben nach unten. Hat auch der Kreis mit seinem Zentrum eine Richtung, ein Ziel? Kommt er aus der Tiefe, wie von hinten aus einer dritten Dimension? Findet auch hier ein Gegenstrom

---

[1] Mensch heisst auf Griechisch *Anthropos.* Dieses Wort ist zusammengesetzt aus *anti-tropos,* was Der-entgegen-Gewendete bedeutet.

in das Blatt hinein statt? Ist unsere Seele doch nicht nur ein Produkt der Gegenwart?

Venustransit vor der Sonne

Hildegard von Bingen sagt in Ihrem Lied an die Kraft der Weisheit:

> Drei Flügel hast Du:
> In die Höhe empor schwingt der eine,
> auf der Erde müht sich der zweite,
> und überall schwingt der dritte.

Bilderverzeichnis

Umschlag: Gold auf Quarz, NHM-B 2012 (th); S.13: Taucher, Etruskisch, (gf), Text von (th); S.15: Stilles Mineralwasser, Walter J. Pilsak (wc, gnu V1.2); S.19, 25: Greek Black-figure Amphora with Herakles and Apollo, 4821 - Side A, Walters Art Museum (wc, cc, sa-3.0); S.19, 25: Cherub, San Marco, Venedig (gf); S.25: Die drei Kabiren, R. Steiner, 1917 (th); S.26: Ich bin Eins, 2012 (th); S.28: Pferdeskelett, Chauveau Auguste, Arloing Saturnin, Traité d'anatomie comparée des animaux domestiques, 1890, Paris (gf); S.28: Kreuzbein, Gray's Anatomy 1858 (gf); S.33: Der Mensch ist ein zweispaltiges Wesen, Steiner 16.6.1923, © 2003 RSN; S.36: Rosa 'Red Chateau' , Hamachidori (wc, cc, sa-2.1JL); S.36: Lilium auratum, Kenpei (wc, cc, sa-2.1JL); S.43: Tango, Tanz der Herzen, Seite 108, Ralf Sartori, http://tango-a-la-carte.de (mfg); S.50: Venustransit am 06.06.2012, MakePictures (wc, cc, sa-3.0); S.34: Karfreitag, Rudolf Steiner © RSN; S.34: Auferstehung am Ostersonntag, Matthias Grünewald, Colmar (gf); S.51: Nut auf ägyptischem Sargdekel, Lexikon der Astrologie (unbekannte Quelle); S.54: Feder, 2012 (th); S.56: Restoration of a Diplodocus carnegii skeleton, Hatcher 1901 (gf); S.56: Vorderläufe eines Afrikanischen Elefanten, NHM-B (th); S.58: Kugelfisch Aluteres, NHM-P (th); S.58: Rückgrat und Rückenflosse des Dorsch, NHM-P (th); S.58: Fisch von Monte Bolca, NHM-P (th); S.60: Sternum des Strauss, NHM-P (th); S.60: Sternum des Pferdes, NHM-P (th); S.62: Appareil hyoidien des Windhunds, NHM-P (th); S.62: Brust und Schultergürtel der Wildgans, NHM-P (th); S.62: Felsentaube, NHM-P (th); S.63: Tierkreismensch, Heinrich von Laufenberg ca. 1450 (gf); S.65: Eurythmieübung Stabwerfen, 2011 (th); S.68: Tango am Meer, Gonzalo Alonso y Mariel Robles (mfg); S.73: Auf- und abstrebende Hände, 2011 (th); S.76: Torso Altes Museum Berlin, Marcus Cyron 4.1.2007 (cc by-sa-2.5); S.118: Wassertropfen, pjt56, 12 Dezember 2009 (gnu V1.2); S.125: Mona Lisa, Leonardo da Vinci (gf); S.127: Johannes der Täufer, Leonardo da Vinci (gf); S.130: Planetengebärden, R. Steiner, Eurythmie als sichtbare Sprache © RSN; S.87: Vitruvischer Mensch, Leonardo da Vinci (gf)[1]

[1]

cc	Creative Commons: http://creativecommons.org/licenses
gf	gemeinfreie Fotografien zweidimensionaler Bilder, deren Originale vor mehr als 70 Jahren geschaffen wurden
gnu V1.2	GNU Free Documentation License, Version 1.2
JL	Japan License
mfg	mit freundlicher Genehmigung des Rechteinhabers
NHM-B	Naturhistorisches Museum Bern
NHM-P	Muséum national d'Histoire naturelle de Paris
RSN	Rudolf Steiner Nachlassverwaltung Dornach
sa-3.0	Share Alike 3.0 Unported License
th	eigene Fotografie
wc	Wikimedia Commons