

Standhaft stelle ich mich ins Dasein

Zum Eurythmikurs am Donnerstag

von Hildegard Kreutz

Es ist 10 Uhr am Donnerstag. Seit vier Jahren treffen wir uns wöchentlich zum Eurythmikurs. Unser Anfangsspruch stimmt uns ein: „Aus dem Licht sind wir geboren ...“. Wir haben angefangen, uns in verschiedene eurythmische Elemente einzuleben. Zu Beginn der Stunde ist das bewusste Verbinden unserer Füße mit dem Boden, auf dem ich stehe, das „Erden“, ein wichtiges Element. Manchmal machen wir Stabübungen zur Erziehung des Leibes und zur Schulung der Raumwahrnehmung. Oder wir machen rhythmische Übungen zur Belebung des Ätherleibes. Im Üben einfacher Raumformen schulen wir die Empfindung für eine gerade oder eine runde Form. Der Erwerb von Geschicklichkeit erzieht unseren Astralleib. Hier strengen wir uns ordentlich an, sind doch eingeprägte Bewegungen zu überwinden.

Auf Wunsch der Teilnehmer haben wir nach den Sommerferien begonnen, uns dem Tierkreis zu widmen, diesem großen kosmischen und gleichzeitig auch esoterischen Thema in der Eurythmie.

Das Wesen des kosmischen Rhythmus

Wenn wir vom Jahresrhythmus ausgehen und sehen, wie sich die Sonne durch den Tierkreis bewegt, so erleben wir die Sommer- und Wintersonnenwende sowie die Tag- und Nachtgleiche in Frühling und Herbst. Diese vier großen Eckpunkte sind nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich erlebbar. Unser Empfinden zur Weihnacht und zu Ostern ist verschieden, in der Johanni- und in der Michaelizeit ebenso.

So haben wir:

- im **Widder** das „Aufleuchten des Jahres“ in der Osterzeit
- im **Stier** die Maienzeit mit ihrer Blütenfülle
- im **Zwilling** die Bewegung zur Sommersonnenwende hin
- im **Krebs** die erste Zeit danach, die Sonne tritt ihren Rückzug an
- den **Löwen** als den Wärmehöhepunkt des Jahres
- in der **Jungfrau** das Scheiden des Sommers, das Stillwerden des Lichtes
- in der **Waage** die Michaelizeit
- das Sterben der Natur im **Skorpion**
- im Zeichen des **Schützen** die Adventszeit
- Weihnachts- und Nachweihnachtszeit im **Steinbock**
- erste zarte Frühlingsahnungen im **Wassermann**
- das Sternzeichen der **Fische**, den Vorfrühling

Seit dem Mittelalter gibt es Bilddarstellungen über die Zuordnung des Tierkreises zu den entsprechenden Körperabschnitten. Rudolf Steiner hat in der Eurythmie die Laute, hier die Konsonanten, dem Tierkreis zugeordnet. Warum er das macht und welche Gebärde er den Tierkreiszeichen gibt, wird Schritt für Schritt erarbeitet.

Im Kreis aufgestellt, bewegen wir die Tierkreisgebärde, den dazugehörigen Laut und wieder die Tierkreisgebärde. Das gegenüberliegende Tierkreiszeichen lässt uns eine Beziehung im Bewegen zueinander erkennen.

Wir tasten uns langsam in dieses Gebiet hinein und erleben daran immer ein Eingebettetsein unserer geistigen Wesenheit in ein „großes Ganzes“. Ein ganz wunderbares Empfinden für den älteren Menschen, der seinen physischen Leib oft in der Einschränkung erlebt, aber seine Empfindung

im Bewegen des Tierkreises als frei und groß erleben kann.

Neue Teilnehmer sind uns immer willkommen, auch gern zunächst zum „Schnuppern“.



*Stimmen von Teilnehmer*innen zum Kurs:*

„Standhaft stelle ich mich ins Dasein“, so lautet das Motto zu unserer wöchentlichen Eurythmiestunde bei Frau Kreutz. Ich frage mich selbst: Stehe ich wirklich standhaft? Wie stehe ich denn, wie gehe, schreite, bewege ich mich eigentlich, wenn ich mich ehrlich beobachte? Eben nicht standhaft, sondern unsicher, wackelig, ängstlich und schwerfällig. Ich suche immer irgendwo Halt, am Stock, an der Wand, am Geländer, ich greife nach jedem „Strohalm“. Warum? Weil ich altersgemäß unbeweglicher werde, meine Reaktionen langsamer sind, meine Geschicklichkeit nachlässt, mein Gleichgewicht hängt, und dennoch stehe ich im Leben, halt nur ganz anders als früher. Die gemeinsame wöchentliche Eurythmiestunde mit Frau Kreutz gibt uns die Möglichkeit, uns selbst zu beobachten, unseren Körper, unsere Bewegungen und unsere Empfindungen dabei wahrzunehmen und sie zu lenken, indem wir uns beobachtend in unseren Körper hineindenken.

Die Beine stehen zwar auf dem Boden, doch die „Festigkeit“ entsteht erst langsam; auf einmal entsteht das Gefühl des Gleichgewichts, Ballen und Ferse balancieren den aufgerichteten Körper, der Rücken streckt sich und man fühlt sich allmählich sicher zwischen „unten und oben“.

In der folgenden Bewegung werden die rhythmischen Schritte bewusst gesetzt, sie lockern langsam die Starrheit (Steife) der Arme und Beine, die fließende gemeinsame Bewegung lässt in uns ein Gefühl von „Einigkeit im Tun“ entstehen, daraus wird eine unbefangene Wahrnehmung auch der anderen Teilnehmer. Wir formen zusammen eine fließende Energie, in wechselseitig ausgeführten Rhythmen, und gestalten Gebärden (zum Beispiel

der Sternzeichen) in Bewegungsbilder um, die man erspürt, erlebt und die froh stimmen. Am Ende einer solchen im wahrsten Sinne „bewegten“ Stunde sammeln wir uns in einer gemeinsamen kurzen Meditation und „schweben“ fröhlich in den Alltag zurück. Danke, Frau Kreutz, für die feinfühligke Stunde.

* * *

Die wöchentliche Eurythmie ist für mich sehr wichtig geworden, jedes Mal entdecke ich für mich neue Aspekte, mich standhaft in die Alltagssituationen zu stellen, mein Gleichgewicht zu stabilisieren, mich tiefer zu verbinden mit den Geheimnissen im Bereich des Tierkreises! Der Rhythmus hilft zu einer inneren Ausgeglichenheit. Ich bin sehr dankbar, diese Möglichkeit der Bewegung in der Eurythmie gefunden zu haben.

* * *

Gerne gehe ich wöchentlich zur Eurythmie, eine völlig neue Möglichkeit der Bewegung für mich. Frau Kreutz teilt die Übungsstunde in Meditation, Konzentration und Eurythmie der Tierkreiszeichen auf. Die Tierkreiszeichen in Ausdrucksbewegungen umzusetzen, ist für mich neu, aber ich möchte alle Möglichkeiten nutzen, um meine Bewegungseinschränkungen zu minimieren. Zum Ende der Übungen fühle ich mich ausgeglichener. Körper, Geist und Seele bilden einen guten Einklang und ich komme gerne wieder.

* * *

Die Verwandlung des Buchstaben „U“

Meine Eltern waren streng. Wenn sie mich riefen und das „U“ besonders betonten, wusste ich, was auf mich zukam. In meinem Namen sind die Buchstaben „U“ und „T“ und so kam es, dass ich nicht nur meinen Namen nicht leiden konnte, sondern auch den Buchstaben „U“. In der Eurythmiestunde lernte ich unter anderen Lauten auch das „U“ kennen: Ich stehe fest und sicher auf der Erde, ich forme das „U“. Beide Arme bewegen sich nach vorn und oben. Ich stehe auf einem Stück Erde, das ich mir selbst geschaffen habe. Sicher und vertrauensvoll stehe ich auf meinem Feld, auf dem Buchstaben „U“. Und da ist ja noch das „T“, das mich nicht spaltet, wie einst behauptet, sondern es ist eine Kraft, die von oben kommt und durch mich hindurchfließt. Über die anderen Buchstaben gäbe es noch viel zu sagen. Tatsache ist, dass ich meinen Namen nun liebevoller betrachte und dass ich vieles dazu gelernt habe; in Bewegung zeigt mir die Eurythmie den Weg ins Innere.

Standhaft stelle ich mich ins Dasein,
Sicher gehe ich meine Lebensbahn,
Liebe trage ich im Wesenskern,
Hoffnung lege ich in all mein Tun,
Vertrauen präge ich in alles Denken.
Diese fünf gaben mir mein Dasein.
Diese fünf führen mich zum Ziel.