

Ein Weg zur meditativen Vertiefung des Erlebens der Lebensprozesse. Lebensquellen für die künstlerische und therapeutische Arbeit

Die Lebensprozesse begleiten mich immer wieder neu, seit Jahrzehnten. Dass die Lebensprozesse wunderbare Wegbegleiter sind z.B. in der künstlerischen und therapeutischen Arbeit, ist da und dort vielleicht bereits erkannt worden. Womöglich werden sie als solche auch schon verschiedentlich eingesetzt.

Als TherapeutInnen haben wir in Richtung Physiologie weiter gehende Fragen bezüglich der Lebensprozesse. Deren Abstufungen können in der therapeutischen Arbeit mit den einzelnen Konsonanten intensiver mit einbezogen werden als in der künstlerischen Eurythmie.

Die Lebensprozesse im Sinne von Verarbeitungs- und Aufbauprozessen können Wegbegleiter sein, ohne dass wir sie zunächst tiefer verstehen. Ich fühlte, dass das bei mir der Fall war, weshalb mich über längere Zeit die Frage beschäftigte: Wie komme ich zum Erleben des Wesens der einzelnen Lebensprozesse, vom dem bestimmte Wirkungen ausgehen?

Dank zweier Wochen Arbeitspause in der Coronazeit konnte ich unzählige Aufzeichnungen sichten, ordnen, aussortieren und so aktiv in die ersten drei Lebensprozesse eintauchen (Schema siehe unten). – Da kam die zündende Idee: Rudolf Steiner beschreibt die Lebensprozesse (in GA 170), ausgehend von den 12 Sinnen, im Zusammenhang mit der Planetenfolge von Saturn bis Mond, also im Sinne der Raumes-Planeten. Bisher war diese Zuordnung für mich nur teilweise nachvollziehbar. Die Frage entstand: Könnte es sein, dass die eurythmischen Planetenbewegungen die Schlüssel sind, nach denen ich suche?

Ein neuer, grosser, dunkler, aber bedeutender Raum öffnete sich für mich. Ich hatte das Vertrauen, auf dem richtigen Weg zu sein. Da es mir um die Verinnerlichung der Konsonanten ging, begann ich folgendermassen zu üben:

Saturn-U – nachklingen lassen – einen Konsonanten in der Stimmung des Saturn bewegen – nachklingen lassen. Das Erleben aufschreiben. Den gleichen Konsonanten führte ich auf diese Weise durch alle Planetenbewegungen mit ihren Vokalen.

Auch auf andere Weise übte ich: eine Planetenbewegung mit ihrem Vokal führte ich durch den Tierkreis. Dieser Üb-Anordnung müsste man weiter nachgehen. Das Besondere daran war, dass ich keine Ahnung hatte, zu welchem Resultat mich all das führen würde. Ich wusste nicht, ob diese vertiefende Arbeit mich tatsächlich zu den Lebensprozessen führen würde. Es war eine Schulung der Aufmerksamkeit und Unvoreingenommenheit, die mich verwandelte.

Nach einem Jahr begann der zunächst dunkle Raum sich zu erhellen. – Der Lichtseelenprozess spielte hier eine wichtige Rolle, d.h. das Nachklingen-Lassen des Geübten.

Ich machte erstaunliche Entdeckungen. Im Spiegel des jeweiligen Konsonanten wurde mein Erleben der Planetenbewegungen stark erweitert und umgekehrt erlebte

ich die Konsonanten, gefärbt durch die Planetenbewegungen, ganz neu und erweitert. Ich entdeckte, dass die Planetenfolge von Saturn, Jupiter usw. bis Mond ein Abbild darstellt der planetarischen Entwicklung und damit auch ein Abbild der Wesensglieder ist. Die Erkenntnis, dass in den Lebensprozessen ebenfalls ein Abbild der Wesensglieder zu finden ist, war mir schon früher aufgegangen.

Mit drei Heileurythmie-Kolleginnen wurde in einer Serie von 8 Einheiten nach dieser Methode geübt. Erstaunlich war, dass sie in kurzer Zeit nicht nur zu denselben Erlebnissen kamen, sondern sie auch ergänzen konnten. Die Ergebnisse wurden in einem gesonderten Text festgehalten.

Nachfolgend werden die Lebensprozesse selbst dargestellt. Im Überblick kann man drei Schritte unterscheiden:

1. Aufnehmen über die Sinne, sich verbinden und Analyse (von aussen nach innen)
2. Seelisch in Wechselwirkung treten (ein persönlicher Impuls entsteht)
3. Den Impuls im Üben umsetzen, Fähigkeiten wachsen heran, die uns verwandeln und mit denen wir schöpferisch umgehen können: ein geübtes Gedicht etwa kann nun aufgeführt werden (alles vollzieht sich von innen nach aussen)

Schema der Lebensprozesse (R. Steiner, GA 170), ergänzt durch entsprechende Begriffe im Sinne der Lernprozesse bei C. van Houten und eigene Kurz-Beschreibungen

Saturn: Atmung – Lernprozess: wahrnehmen Aufnahme der 4 Elemente und der Ätherarten; wahrnehmen mit Aufmerksamkeit und Hingabe, berührt werden und berühren an einer Grenze: das Ich begegnet der Sinneswelt als Ergebnis des alten Saturn; alle 12 Sinne werden angesprochen (Prim)
Jupiter: Wärmung – sich verbinden sich bewegen lassen, mit-fließen, Sympathie, Antipathie (Sekund)
Mars: Ernährung – verarbeiten analysieren, ordnen, werten, urteilen (Terz: seelisch)
Sonne: Absonderung – individualisieren eine Wesensbegegnung findet statt; das Ich entscheidet, was ein- oder abgesondert werden soll und welches Ideal, als Willenskeim, nun individuell verfolgt werden soll; alle drei Zeiten sind anwesend (Quart)
Venus: Erhaltung – üben den Impuls erhalten, pflegen, d.h. üben; das hat meditativen und imaginativen Charakter; der innere Zusammenhang mit der geistigen Welt wird erlebt, wodurch überhaupt das Im-Gleichgewicht-Halten der physiologischen Prozesse und das Regenerieren möglich wird; man hat es jetzt mit nächtlichen Aufbauprozessen zu tun (Quint)
Merkur: Wachstum – wachsende Fähigkeiten

durch gezieltes Üben wächst man hinaus zur geistigen Aussenwelt und erarbeitet sich in einem bestimmten Bereich Früchte, bleibende Fähigkeiten; Inspirationscharakter (Sext)

Mond: Hervorbringen des ganzen Menschen/Reproduktion – Neues schaffen; aus dem Kosmos entstehen umfassende Fähigkeiten, das höhere Sein aufersteht in uns als ein Same; man kann schöpferisch und frei damit umgehen; Intuitionscharakter; R. Steiner (in GA 322): Imagination als Fähigkeit
--

Die eurythmischen Planetenbewegungen folgen der zeitlichen Entwicklung. Die Lebensprozesse gehen zuerst in der Zeit zurück, wie in der Verdauung, bis zum Wärmezustand. Das ist eine besondere Tatsache, die vor allem in der Karma-Arbeit eine Rolle spielt.

Der Impuls Steiners, die Lebensprozesse zu durchseelen, hängt eng mit dem andern Impuls zusammen, die Sinneswahrnehmungen zu beleben. Beide Impulse steigern einander.

Anregungen, wie die Lebensprozesse in der künstlerischen Eurythmie angewendet werden können, finden sich auf meiner Webseite (www.bewegungsfreiraum.ch) unter der Rubrik Heileurythmie.

Durch vertieftes Erleben der Lebensprozesse können diese in der künstlerischen und abgewandelt in der therapeutischen Arbeit noch anders eingesetzt werden.

Ich werde am 18. Oktober 2025 in Bern im «Bewegungsfreiraum» (7 Fussminuten entfernt vom Bahnhof SBB) eine Fortbildung anbieten. Für Heileurythmisten kann ein weiteres Treffen organisiert werden.

Kurzbiografie: Geboren 1955 in Bern, Physiotherapieausbildung, ab 1981 Eurythmie- und Heileurythmie-Ausbildung. Seit 1989 als Heileurythmistin tätig, in Schule, dann im Therapeutikum in Bern. Dort zusätzlich als Biografiebegleiterin.
Ab 2022 Leitung der lebendigen Oase «Bewegungsfreiraum», eines Raums für Kunst, Therapie und Kultur.

Susanne Ellenberger (Bern)