

- Schema der Lebensprozesse (R. Steiner in GA 170), ergänzt durch die entsprechenden Begriffe der Lernprozesse (C. van Houten) und meinen eigenen Beschreibungen
- Anregungen für ihre Anwendung in der künstlerischen Eurythmie

Saturn: Atmung- (Lernprozess: Wahrnehmung)

Aufnahme von den 4 Elementen und den Ätherarten. Wahrnehmen mit Aufmerksamkeit und Hingabe, berührt werden und berühren an einer Grenze: Das Ich begegnet der Sinneswelt über die Sinne, als Ergebnis des alten Saturn. Das Ich lebt im «physisch» geprägten ÄL.

Jupiter: Wärmung - (Lernprozess: sich Verbinden)

Sich verbinden, sich bewegen lassen, mit- fließen, Sympathie, Antipathie. Erweiterung der Bewegung zum Kreislauf und zum Prozess. Das Ich lebt im Ätherleib als ÄL.

Mars: Ernährung- (Lernprozess: Verarbeiten)

Analysieren, ordnen, werten, urteilen, Auseinandersetzung. Mars greift stärker ein, macht den AL regsam und wach. Das Ich lebt im astralisch gefärbtem ÄL

Sonne: Absonderung- (Lernprozess: Individualisieren)

Es findet eine Wesensbegegnung statt. Das Ich entscheidet, was ein- oder abgesondert werden soll, die Idee wird zum individuellen Ideal, als Willenskeim, das nun individuell verfolgt werden soll. Das Ich lebt als Ich im ÄL

Venus: Erhaltung- (Lernprozess: üben)

Den Impuls erhalten d.h. liebevoll, hingebungsvoll pflegen, im üben. Das hat meditativen und imaginativen Charakter. Ein innerer Zusammenhang mit der geistigen Welt kann erlebt werden, wodurch überhaupt das im Gleichgewicht erhalten der physiologischen Prozesse und das Regenerieren möglich wird. Wir haben es jetzt mit den nächtlichen Aufbauprozessen zu tun. Geistselbst-Charakter im ÄL.

Merkur: Wachstum- (Lernprozess: Wachsende Fähigkeiten)

Durch das gezielte Üben wachsen wir hinaus zur geistigen Aussenwelt und erarbeiten uns Früchte, bleibende Fähigkeiten in einem bestimmten Bereich. Inspirationscharakter. Das Ich entwickelt am ÄL den LG

Mond: Hervorbringung des ganzen Menschen/Reproduktion- (Lernprozess: Neues schaffen.)

Es entstehen umfassende Fähigkeiten aus dem Kosmos, das höhere Sein aufersteht in uns. Wir können damit schöpferisch und frei damit umgehen. Intuitionscharakter. R. Steiner (in GA 322): Imagination als Fähigkeit

Anwendung der Lebensprozesse in der künstlerischen Eurythmie:

In der künstlerischen Eurythmie kann man die Lebensprozesse als Anregung verwenden:

- Schritt für Schritt ein Gedicht oder ein Text zu erarbeiten.
- einer Gedichtzeile eine Stimmung zu geben
- oder man entdeckt in einem Gedicht die ganze Planetenfolge. Ein Beispiel ist für mich das bekannte Gedicht von Jimenez: «Ich bin nicht ich». Oder in einem Spruch von R. Steiner sind sie zu entdecken, wie in: «Ich trage Ruhe in mir..» oder in: «O Michael, in deinen Schutz befehl ich mich..» oder in: «In den reinen Strahlen des Lichts..»
- Ich kann auch eine Form oder eine Stabübung entsprechend aufbauen.

Folgende Anregungen können hilfreich sein, mit den Lebensprozesse zu erarbeiten:

Atmung: eine erste Begegnung ist da, noch ohne Differenzierung. Ich staune, lasse das Ganze auf mich wirken z.B. im Hören und Gehen. Alle 12 Sinne können angesprochen werden.

Wärmung: Ich verbinde mich, lasse mich bewegen im Ballen Spreizen, zwischen Bewegung und Formung, im Tempo, in Pausenschwüngen. Die Bewegung hat ätherischen Charakter. Das Innere- oder das Äussere hat gesiegt kann auf einzelne Laute angewendet werden. Plastische und dynamische Gestaltung.

Ernährung: Nun kommt die Analyse, Auseinandersetzung. Die verschiedenen Elemente werden separat angeschaut, sie kommen mir von selber entgegen, entsprechend ihrer Wichtigkeit im Text: Rhythmus, Vokale, Stoss- oder Blaselaute, die Stimmungen, Seelengesten usw. Welche Laute sind wo betont? Ich beginne zu werten, zu gewichten. Vielleicht auch: was will der Dichter mit welchen Mitteln sagen? Mein Blick ist bis hier nur auf das zu "verdauende" Objekt gerichtet, also nach aussen.

Einsonderung Was hat das Gedicht mit mir und meinen jetzigen Intensionen zu tun? Ich entscheide nun, ob es zu meinem persönlichen Impuls werden soll. Ich beginne, die Gestaltung des Gedichtes individuell zu ergreifen.

Erhaltung: das Üben ist nicht nur eine technische Angelegenheit, ich vertiefe mein Erleben, mache immer neue Entdeckungen durch die bewusste Hingabe. Ich bringe nun die einzelnen Elemente in ein Verhältnis zueinander im Üben, polar zum 3. Lebensprozess. Es ist ein liebevolles Pflegen, wie in Bezug auf ein Kind durch die Mutter. Dieses Kind ist so wertvoll, weil darin Wahrheit, Schönheit und vielleicht Güte erlebt wird.

Wachsen: Immer mehr durchdringe ich im Bewusstsein und in der Gestaltung gezielt die Tiefen und Höhen des Gedichtes, ich wachse hinein in die Aussage und Gestaltung des Gedichtes und sie durchdringen mich umgekehrt immer intensiver,

beginnen in mir als Frucht, als Fähigkeit zu wirken. Dieser Lebensprozess ist wacher, regsamer und spannungsreicher als die Erhaltung.

Hervorbringung: Das geübte Gedicht wird wieder, nun aber von innen nach aussen, eine Ganzheit, ich habe die Fähigkeit errungen, es eurythmisch zu reproduzieren.

Es hat auch seinen Platz im kosmischen Zusammenhang, in der Ganzheit.

Viel Erfolg! Für Fragen oder einen Austausch stehe ich gern zur Verfügung.

Susanne Ellenberger

info@bewegungsfreiraum.ch