

Nora von Baditz

**Über die Pädagogische Eurythmie für Unterrichtende**

Als Arbeitsmaterial für Eurythmielehrer  
herausgegeben vom Bund der Freien Waldorfschulen Stuttgart



## INHALT

	Seite
Vorwort	A 5
Einiges über den Lehrplan	A 7
Nachwort	A 79
1. Einleitung	3
2. Die Pädagogische Eurythmie für zwölf Schulklassen	4
3. Geleitwort	30
4. Einige Gedichte	31
5. Die Klein-Kinder-Eurythmie	32



## VORWORT

Dieses Heft soll eine Praxishilfe für junge Schuleurythmisten sein. Die pädagogische Aufgabe des Eurythmieunterrichts an der ersten Freien Waldorfschule ist schon im ersten Schuljahr von drei Eurythmistinnen übernommen worden. Bei der Eröffnung der Schule, im September 1919, begann Elisabeth Baumann-Dollfuß die Arbeit, im Dezember 1919 trat Nora Stein-von Baditz hinzu und ab Ostern 1920 übernahm Edith Ritter-Röhrle als dritte den Eurythmieunterricht.

Nora von Baditz wurde 1891 in Ungarn geboren. Nach der eurythmischen Ausbildung führte Rudolf Steiner sie in die selbstgewählte Aufgabe an der Schule ein, wo sie bald alle Altersstufen unterrichtete und von den Kollegen als eine kraftvolle und erfrischende pädagogische Praktikerin erlebt wurde. Innerhalb des Kollegiums stand sie voll zündender Anregung.<sup>1)</sup>

In ihren „Erinnerungen an Rudolf Steiner“<sup>2)</sup> schreibt sie:

„Auf meine Frage, was ich tun sollte, da ich noch nie Kinder unterrichtet habe, antwortete er: ‚Nehmen Sie bei den Kindern nichts moralisch; fragen Sie sich nur immer: Ist es Krankheit, ist es Gesundheit? Dann wird Ihnen die Liebe erwachsen, die Sie brauchen werden.‘

Rudolf Steiner zeigte selber die heileurythmischen Übungen, die ich ungefähr ein Jahr lang noch außer den Stunden unter der Leitung des Schularztes Dr. Kolisko ausführte. Auch da rief er zur selbständigen Aktivität auf. So zum Beispiel sagte er einmal bei einem stotternden Mädchen zu mir, nachdem er das Kind gesehen hatte: ‚Lauschen Sie genau, bei welchen Buchstaben das Stottern einsetzt, gestalten Sie aus diesen Buchstaben eine Alliteration; das wird dem Kinde helfen, die Buchstaben auszustoßen.‘

Mit der physiologisch begründeten Angabe, die Eurythmiestunden mit ernsterem Inhalte zu beginnen und heiter aufzuhören und die Schüler zum Abschluß der Arbeit eine kurze Zeit stillstehen zu lassen, schuf Rudolf Steiner eine gesundende Grundstruktur der Stunden.“

Im Zuge der immer drückender werdenden politischen Verhältnisse ging sie nach England. Sie wirkte lange Jahre, z. B. während der Kriegszeit, segensreich in den englischen Waldorfschulen. Nach dem Neubeginn in Deutschland engagierte sie sich auch hier wieder an den pädagogischen Tagungen, später konnte sie von der „Vrije School“ in Den Haag aus den Kontakt mit den holländischen Schulen pflegen, dann lebte sie einige Jahre in der „Motta“ in Brissago/Südschweiz. Sie ist in Irland 1965 verstorben.

Schon 1929 ging die bedeutsame, weithin verwendete Legenden-, Gedicht- und Bildersammlung „Aus Michaels Wirken“ aus ihrer Initiative hervor.<sup>3)</sup> Mit sicherem Gespür für geistkräftige Nahrung und voll farbiger Sprache erzählte sie die Überlieferungen um Theoderich („Ostgotenschicksal“), von Odilie („Augen, die sehend wurden“) und um die Gestalten im Kreis der Gralsage („Im Dienste

1. Husemann, G. und Tautz, J.: Der Lehrerkreis um Rudolf Steiner in der ersten Waldorfschule. Verlag freies Geistesleben. Stuttgart 1977.

2. In Erziehungskunst Jg. 20, H. 4/5, S. 124/125. 1956.

3. Neuauflagen Mellinger, Verlag Stuttgart 1959 und 1977.

des Gral“).<sup>4)</sup> Viel Hilfe für die Lebensanfänger bedeutet das Büchlein „Was braucht das kleine Kind? Anregungen für Eltern und Erzieher“. Besonders fruchtbar aber sind ihre Hinweise für den Eurythmie-Unterricht geworden:

**Anregungen für den Eurythmie-Unterricht – Über die Pädagogische Eurythmie für Unterrichtende mit Gedichteauswahl.**

Anfang der fünfziger Jahre als Manuskript vervielfältigt, nun seit langem vergriffen und nur von Hand zu Hand weitergereicht, sollen sie hiermit wieder allgemein den Eurythmielehrern an den Waldorfschulen zur Verfügung stehen. Einige wenige Kürzungen sind angebracht worden; im übrigen ist der Wortlaut belassen worden, auch wenn dadurch Wiederholungen streckenweise bestehen blieben.

Wolfgang Schad

4. Mellinger Verlag, z. T. vergriffen.

## EINIGES ÜBER DEN LEHRPLAN

Es ist nicht die Aufgabe dieser Arbeit, den Lehrplan der Eurythmie zu beschreiben; dieses geschah schon vor Jahren in den „Anregungen für den Eurythmie-Unterricht“. Jetzt sollen nur einige Erfahrungen, auch der allerletzten Jahre erzählt werden, um die Angst und die sich verdichtenden Vorurteile zu zerstreuen, welche die Angaben von Dr. Steiner für die oberen Klassen zum alten Eisen werfen und wegschieben möchten.

Ja, es ist und bleibt für den jungen Menschen eine Art erlösender Befreiung in dem zu dem Kosmischen sich Ausweiten-Können, z.B. im „Planetentanz“, den man in der elften Klasse beginnen kann. Ich erinnere mich – es war vor wenigen Jahren – der ablehnenden, gespannten Haltung gegenüber der Eurythmie in einer 11. Klasse in Holland – welche ich plötzlich übernehmen mußte. Und? Als erstes begann ich mit dem Planetentanz. Sagte der Klasse, daß Dr. Steiner die Worte für ihr Alter gegeben hätte. Es glich wirklich einem Wunder, wie die Stimmung umschlug in eine ernste, aktiv-arbeitende. Nicht Angst sollte man haben vor der exakten Durchführung dieser Angaben eines Menschheitsführers, sondern Vertrauen, daß eben das, was er angibt, in Zusammenhang mit dem Alter, für das er es bestimmt, das richtige ist, was der jungen Mensch braucht, wonach er in den Tiefen seines Wesens lechzt.

Also es ist nicht ein Märchen aus alten Zeiten der Waldorf-Schule, daß man mit den Wandelsternen und den Ruhesternen des Tierkreises arbeitet, bevor der junge Mensch in das Leben entlassen wird! Es ist in der Gegenwart noch nötiger, dem ewigen Wesen die Möglichkeit zu geben, sich zu sich selber in den Sternenwelten auszuweiten, damit es sich finde als Ewiges. Dieses Sich-Finden ist doch unser Endziel! Dr. Steiner beschreibt es als die Frucht dieser Pädagogik, daß der junge Mensch im Leben sich sagen kann: Was auch die Menschen reden, ich weiß, daß ich ein Ewiges in mir trage.

Zu diesem Sich-Finden im höheren Sinn helfen die zwölf Strophen des Tierkreises ganz besonders. Sie sind für die 12. Klasse von Dr. Steiner gegeben mit der dazugehörigen Form. Ich hatte auch die Arbeit an den „Zwölf Stimmungen“ in den letzten Jahren in der 12. Klasse in Holland durchgeführt. Und? Die Dankbarkeit der jungen Menschen begegnet mir dafür auch noch jetzt.

Mit einer Strophe beginnt man, eine Zeile zuerst ausarbeitend. Die Astronomie-Arbeit der Klasse erleichtert das Verständnis; man tut gut, sich mit dem betreffenden Lehrer zu besprechen. Die Sonnen-Zeile ertönt hell und groß, z.B. im Steinbock: Das Künftige ruhe auf Vergangnem. Man kann die Streckung als Ausdruck des Zukünftigen und die etwas schlaffe, in sich fallende Haltung als Ausdruck der Vergangenheit hereinbringen. Konsonanten mit Vokalen werden gemacht, langsam, groß, edel ausgeführt. Weltalls-Kraft erklingt. Die Schüler horchen auf. Unlängst sagte mir ein früherer Schüler: „Es war eine große Macht, die wir anerkennen konnten.“ Ich habe noch nie eine Ablehnung der Klassen erlebt! Sie fühlen, daß ihnen diese eurythmische Arbeit heraushilft aus ihren subjektiven Nöten.

So legt man Zeile für Zeile an. Einmal macht man es selber vor, jede Zeile gefärbt, verschieden ausgeformt, je nachdem, ob Venus, Merkur, Mars, Jupiter, Saturn – oder Sonne und Mond sprechen. Dann lasse man die Schüler zu

*eigenen* Leistungen kommen, indem man nicht mitmacht. Es sollte ein strenger Grundsatz sein, diese eigene Leistung durch alle Klassen zu ermöglichen!

Als zweite Stufe der Jahresarbeit der 12. Klasse läßt man zum Erlebnis werden die Verschiedenheit der Stimmungen des Tierkreises, z.B. Skorpion und Waage, oder Löwe und Wassermann, usw.

Durch diese Arbeit geht von Anfang an eine Art Auswendiglernen hindurch, ein Vertrautsein mit der Sonnen-Zeile, Venus-Zeile, usw., daß es am Ende des Jahres möglich ist, in die Klasse hineinzurufen, z.B.: „Begrenzte sich opfere Grenzenlosem“. Und die Klasse stellt den Zeiger der Weltenuhr auf den Wassermann, und der Darsteller der Sonne macht seine Bewegungen.

Erst wenn eine Art Vertrautheit mit den mannigfaltigen Welten der Fixsterne entstanden ist, stellt man endlich die zwölf Ruhesterne *und* die sieben Planeten in die Form Dr. Steiners. Ich weise von Anfang an auf diese Form hin, als eine Art Höhepunkt, als die Krönung der Arbeit, die später erst erfolgen kann. Jetzt kann man ganze Strophen ausarbeiten, die Plätze finden lassen. Oder auch nur eine Zeile hineinrufen, erweckend die jungen Seelen.

Der Lehrer sollte aber Jahre hindurch mit den zwei Kosmischen Werken leben, sie auswendig lernen, bedenkend die Worte von Rudolf Steiner, die ungefähr so lauten: Wenn Sie in der Nacht aufwachen mit den Worten: „Erhelle dich, Wesensglanz“, müßten Sie sofort antworten können: die Sonne im Stier. Dann erst ist man Anthroposoph, wenn man so in sich trägt das Weltenwort.

## ÜBER DIE ZWEITE EURYTHMIE-STUNDE

Es ist dringend notwendig geworden, daß die Eurythmie-Lehrer und die Schulen sich klar werden, daß die Doppelstunde für die Eurythmie, beginnend in der V. Klasse, streng durchzuführen ist. Dr. Steiner wurde in der Waldorfschule gefragt, ob die Kleineren zwei Stunden haben sollten. Er verneinte energisch. Er sagte: die kleinen Kinder dürfen keine 2 Stunden haben. Sie sollten die Woche in freudiger Erwartung auf die nächste Eurythmie verbringen. Wenn dieses freudige Erwarten wegfiel, würde man sie schädigen.

Bei den größeren Kindern gab er an, daß sie zweimal in der Woche Eurythmie machen *müssen*. So streng wachte er über diese Stunden, daß er sie als „obligatorisch“ bezeichnete, und beim nicht genügenden Entschuldigungsgrund die Ausschließung des betreffenden Schülers anwies, was auch einmal mit einem Schüler der oberen Klassen durchgeführt werden mußte.

Warum die zweite Stunde? Was geschieht durch sie? Die erste Stunde in der Woche ist wie ein Samen-Legen. Die zweite gibt erst die Möglichkeit der Ausreifung, des Früchte-Tragens. Ohne sie kann die Eurythmie nicht in die Tiefe des werdenden Menschen eindringen. Sie ist wurzellos und verdorrt bis zu der nächsten Woche. Der Eurythmist würde enorme Kräfte verlieren durch dieses immer nur Samenlegen, und die Liebe zu diesen Bewegungen entstünde nur schwach in der Jugend.

Darum achte man streng darauf, daß diese Lehrplan-Angabe streng, treu in allen Schulen durchgeführt werde!

## ÜBER DEN STUNDEN-AUFBAU

Ein wichtigster Gesichtspunkt des Eurythmie-Unterrichts in den Schulen ist, daß man in dieser Stunde die Ablagerungen, die durch das sitzende Zuhören in den Kindern entstanden sind, unbedingt zur Auflösung bringen soll. So ist die Angabe von Dr. Steiner für diese Stunden: „Ernst beginnen, heiter aufhören“, sehr gut zu begreifen. So wird man sich nicht versündigen wollen, indem man leicht-gelöst mit Rhythmen anfängt, da man weiß: zuerst ist Ernst am Platze. Die Rhythmen werden als lösend-gesundende Kräfte erst *später* einzusetzen sein. Wenn vorher das Kind gearbeitet, gelernt hat, sich auch so recht angestrengt hat, dann gelingt die Auflösung der abgelagerten Kristalle umso besser.

Ob es ein Spruch ist, was erübt wird, in aller Ausdrucksstärke, oder einige Laute, das wähle man frei und Sorge für eine oft auch überraschende Abwechslung im Laufe der Wochen. Keine festgelegten Gewohnheiten! Das verhärtet, langweilt.

In der Komposition des Stunden-Aufbaues wechselt Stehen, Gehen, Laut-Eurythmie, Ton-Eurythmie. Es wechseln auch Dr. Steiners *Menschheits-Erziehungsübungen*, die man niemals verändern kann und darf, weil sie eben aus einem höheren Wissen für die Entwicklung der Menschen-Jugend und Erwachsene – gegeben sind, mit Selbst-Erfundenem, wo der Lehrer frei und voll seine Phantasie im Dienste der Heilung und Förderung entfalten kann. Die Heileurythmischen Übungen, welche von Dr. Steiner für die Pädagogische Eurythmie frei gegeben sind, flechte man – je nach Bedürfnis der Klasse – ein. Stab-Übungen sparsam, mit dem einzigen Gesichtspunkt: sie sind anzuwenden gegen die Ungezogenheiten der Körperhaltung. Als Korrektur der physischen Haltung sind die 7 Stabübungen gegeben worden. Sie sind mit der größten Präzision auszuführen, ohne den geringsten verändernden Eingriff in die wunderbare Weisheit dieser Übungen. Wenn eine Klasse schlechte Haltung hat, und man will radikal eingreifen, kann man einige Wochen lang die 7 Stabübungen ausführen. Dann aber für lange Zeit keine mehr machen lassen. Man lenke von der großen Konzentration auf die *Körperhaltung* niemals ab durch alle möglichen Komplikationen (Schritte zählen zu müssen, Richtungen ändern zu müssen, etc.). Jede kombinatorische Denktätigkeit lenkt nur ab, vermindert die Wirkung auf den physischen Leib.

Wenn man ernst geschafft hat – auch in der ersten Klasse! – geht man über zu Leichterem – ob man nun die Übung für die Entfaltung der raschen Umstellungsfähigkeit aufbaut oder Frage und Antwort, Ballen und Spreizen oder anderes – man nehme das, was eben gerade notwendig ist. Dann lockert man noch mehr auf, bis man humorvoll wird, die Kinder jauchzen läßt, darauf achtet, daß ihre Gesichter rosig werden; man lacht mit dem eurythmischen Lachen (alle Finger werden sehr schnell bewegt) und mit dem für die Schule freigegebenen heil-eurythmischen Lachen (Ha - ha - : H mit den Schultern leicht nach rückwärts, a mit den Armen); dann läßt man die Kinder laufen, springen nach Herzenslust. Bis man an der glühenden Röte der Gesichter sieht – das Abgelagerte ist aufgelöst. Dann ist die Stunde zu Ende. Hier setzt die Autorität – die geliebte – ein und alle Kinder wissen: es ist kein Ausweichen möglich; Jeder steht mit hängenden Armen (ja kein Kreuz auf die Brust! usw.) und ruhenden Füßen still. Der Lehrer spricht nicht über das Warum, höchstens sagt er: „Jetzt wollen wir ausruhen.“ Aber er weiß, wie unerläßlich notwendig dieses Stillstehen ist.

*Halt fürs Leben und Gesundheit* entsteht durch dieses Recht-zur-Ruhe-kommen-lassen; wenn man die Kinder ohne dies entläßt, werden sie zappelig. Aus dieser Angabe geht eindeutig hervor, daß man *gar keine* Bewegungen machen läßt (durch langsames Herniederbeugen, wie es manche machen lassen, schädigt man nur die Kinder). Absolutes Stillstehen! Je mutiger man die Freiheit, das Springen, den Jubel walten ließ, um so strenger führt man zu dem „Ausruhen“ hin. Damit endet die Stunde für klein und groß.

## ZUR IMPULSIERUNG

Um immer wieder frisch und mutig ans Werk zu gehen, sind neu gefaßte Impulse nötig. Einige Anregungen seien hier gebracht.

„Und wenn in unserer Zeit der Mensch aufgerufen wird dazu, gewissermaßen die Götter in seine eigenen Seelenkräfte aufzunehmen, so daß er nicht bloß gläubig wartet, daß ihm die Götter das oder jenes bringen, sondern daß er handeln will, wie wenn die Götter in seinem handelnden Willen lebten, dann ist das der Zeitpunkt — wenn ihn die Menschheit erleben will —, wo gewissermaßen der Mensch von den äußerlich gestalteten objektiven Künsten übergehen muß zu einer Kunst, die noch ganz andere Dimensionen und Formen in der Zukunft annehmen wird: zu einer Kunst, die das Übersinnliche unmittelbar darstellt.

Und die pädagogisch-didaktische Anwendung — sie wird nach und nach Menschen erziehen, die durch die Erziehung nach dieser Richtung hin es selbstverständlich finden, daß sie übersinnliche Wesen sind, weil sie ihre Hände, ihre Arme, ihre Beine so bewegen, daß da drinnen die Kräfte der übersinnlichen Welt tätig sind. Es ist ja die Seele des Menschen, die übersinnliche Seele, die in der Eurythmie in Bewegung übergeht. Es ist ja das lebendige Ausleben des Übersinnlichen, das in den eurythmischen Bewegungen zutage tritt.“

„Wir gehen zu den Urbewegungen zurück, wenn wir die Eurythmie ausbilden.“

„Wir setzen dann den Weg der Arbeit der Götter bewußt fort: indem wir die Arbeit der Götter übernommen haben; indem wir nun aus der übersinnlichen Eurythmie (Bewegungen des Astralleibes und Ätherleibes beim Sprechen) die sinnliche machen. Würden wir das nicht machen, so würde die Menschheit allmählich in eine seelische Träumerei verfallen; sie würde schlafend werden. Es würde so werden, daß zwar aus den geistigen Welten heraus allerlei in das menschliche Ich und in den Astralleib hineinfluten würde, aber das würde immer im Schlafzustand geschehen, und beim Erwachen würde es sich niemals auf den physischen Organismus übertragen. Damit die Menschheitsentwicklung fortgehe, müssen wir dieses Hinuntertragen des Übersinnlichen in das Sinnliche bewußt in die Hand nehmen.“

„Dasjenige aber, was im Wahrnehmen nun nicht sinnlich, sondern geistig erlebt wird, ist in der Eurythmie gegeben. Man müßte eigentlich, wenn man die Bewegungen der Eurythmisten wahrnimmt, überall Natur wittern, und wer bei einer Eurythmie den Geist der Natur wittert, der nimmt eigentlich Eurythmie in der richtigen Weise wahr. Stellen Sie sich vor, daß jemand beim Betrachten der Eurythmie sagen könnte: da sehe ich eine eurythmische Bewegung, die ge-

mahnt mich an den Eindruck, den einmal bei einem Waldspaziergang eine Tanne auf mich gemacht hat, die sich im Winde bewegte oder auch nicht bewegte.— Wenn es aber bei dieser Empfindung nicht bleibt, sondern der Betreffende dazu kommt, sich zu sagen: Ja, jetzt klärt mich die Eurythmie eigentlich erst über die Tanne auf; denn die Tanne steht nicht da, um bloß ‚Tanne‘ zu sein, die Tanne ist ein Buchstabe jenes Alphabetes, das durch die Welt wallt und webt, des urewigen, unendlichen Weltenwortes, und Eurythmie klärt mich auf, wie die Tanne spricht — dann ist die Eurythmie richtig aufgenommen worden. Eurythmie kann mich auch aufklären, wie die Quelle, wie der Blitz spricht, usw. usw.“

„Wir müssen unsere Phantasie in Bewegung bringen, alles, was in uns ist, wenn wir das Geheimnis der Geistnatur in jedem einzelnen Ding und jedem einzelnen Vorgange aus uns selbst heraus liebend hinstellen wollen. Nur wenn wir imstande sind, aus der Natur etwas zu schaffen, das uns dann in einer gewissen Weise eine Empfindung des Erstaunens verschafft über dasjenige, was das Weltall durch uns, mit uns, in uns bildet, dann ranken wir uns zu dem eigentlichen Künstlerischen, zu demjenigen Künstlerischen empor, aus dem weltgeschichtlich jede Kunst erwachsen ist. Aus einer solchen Stimmung heraus werden wir auch das richtige Aufbauen einer neuen Kunst wie der Eurythmie gewinnen.“

„Die Eurythmie bedient sich aber des ganzen Menschen als ihres Ausdrucksmittels. Sie ist im Beginne ihrer Entwicklung. Aber weil sie sich des vollkommensten Instrumentes bedient, das denkbar ist, muß sie unbegrenzte Entwicklungsmöglichkeiten in sich haben. Der menschliche Organismus ist dieses vollkommenste Instrument; er ist in Wirklichkeit der Mikrokosmos, der alle Weltgeheimnisse und Weltgesetze konzentriert in sich enthält. Bringt man durch eurythmische Bewegungsgestaltungen das zur Offenbarung, was sein Wesen umfassend veranlagt enthält als eine Sprache, die körperlich das ganze Erleben der Seele erscheinen läßt, so muß man dadurch umfassend die Weltgeheimnisse künstlerisch zur Darstellung kommen lassen können.“

„Indem wir uns nun ganz in das Innere des Menschen vertiefen, die innere Regsamkeit verfolgen, indem wir uns vertiefen in sein Denken, Fühlen und Wollen, in alles dasjenige, was durch Sprechen und Gesang eben zum Ausdruck kommen kann, können wir die bewegte Plastik schaffen. Man kann sagen: das ganze weite Weltenall ist wie in einer wunderbaren Synthese zusammengefügt dann, wenn wir ein plastisches Kunstwerk schaffen. Das, was im tiefsten Innern des Menschen wie in einem Seelenpunkte konzentriert ist, strebt überall in die Weltenweiten hinaus, in die Bewegungsformen, die der Mensch aus sich heraus eurythmisch schafft. Es antwortet der andere Pol vom Menschen aus in der eurythmischen Kunst, in der bewegten Plastik. Wir sehen die Weltenweiten sich hinkehren zur Erde, zusammenströmen in der ruhenden menschlichen Gestalt: wir haben die plastische Kunst. Wir vertiefen uns dann ins menschliche Innere, schauen, uns geistig versenkend, auf das, was vom Menschen wiederum jenen Weltenkräften, die von allen Seiten auf ihn einströmen und seine Gestalt bilden, entgegenkommen will, was gewissermaßen nun zu allen Punkten der Peripherie des Weltenalls vom Menschen herausströmt, und wir bilden in diesem Sinne die Eurythmie.

Ich möchte sagen: das Weltenall stellt uns eine große Aufgabe, aber die Lösung dieser Aufgabe ist die schöne, menschliche Gestalt. Das Innere des Menschen stellt uns auch eine große Aufgabe. Unendliche Tiefen schöpfen wir aus, wenn

wir uns mit liebevoll innigem Blick der Seele in das menschliche Innere vertiefen. Dieses menschliche Innere will aber ebenso in alle Weiten hinaus, will in dem Schwingen, den schwingenden Bewegungen, zum Ausdruck bringen äußerlich im Rhythmus dasjenige, was seelenhaft in einem Punkt zusammengedrängt ist, wie die Plastik in der menschlichen Gestalt, die für den Kosmos ein Punkt ist, zusammengedrängt haben will alle Geheimnisse des Kosmos. Die menschliche Gestalt in der Plastik ist die Antwort auf die große Frage, die uns das Weltenall aufgibt. Und wenn des Menschen Bewegungskunst kosmisch wird, wenn er etwas Kosmosartiges in seinen eigenen Bewegungen schafft, wie es bei der Eurythmie der Fall ist, dann wird aus dem Menschen heraus eine Art Weltenall, wenigstens zunächst bildhaft geboren.

Anthroposophie muß nicht nur theoretisch hineinschauen in die Geheimnisse der menschlichen Seele. Sie muß miterleben alle Tragik der menschlichen Seele, all ihr Jauchzen und alles, was dazwischen liegt. Und sie muß in der Lage sein, dasjenige nun nicht nur zu sehen, was tragisch wirkt, was da jauchzt, und alles, was dazwischen liegt. Wie man die Sterne in älteren Imaginationen klar gesehen hat, und wie man Sternen-Bildekräfte hereinnehmen konnte in die Seele, so muß man aus der menschlichen Seele nehmen, was man in ihr erschaut, muß es mitteilen können in äußeren Bewegungen – dann entsteht Eurythmie.“

„Bei der pädagogischen Eurythmie wird es sich natürlich darum handeln, daß man die Eurythmie benützt, um am Körper diejenigen Dinge ausführen zu lassen, welche die Seele in moralischer, in erkenntnismäßiger, in gefühlsmäßiger Weise vorwärtsbringen.“

„Durch das Herausholen der eurythmischen Bewegungen wird eine höhere Freiheit erfolgen als ohne das Herausholen.“

## DIE ÜBUNGEN

Hier werden die Übungen so beschrieben, daß dem Unterrichtenden der in ihnen liegende Sinn immer reicher und reicher aufgehen kann. Eingeflochten sind in die Beschreibung die Erfahrungen mit vielen Hunderten von Kindern und Jugendlichen durch fast vier Jahrzehnte hindurch, Erfahrungen, die in Deutschland, England, der Schweiz und Holland von damals bis zu dem heutigen Tage im Unterricht erworben sind.

## WIR SUCHEN UNS

Diese Übung bewirkt eine Fähigkeit im Menschen, welche in den verschiedensten Lagen des Lebens von großer Bedeutung ist: Die Fähigkeit, sich rasch umstellen zu können. Diese Umstellung der Seele, des Geistes durchdringt auch den physischen Leib. Bis zur Möglichkeit der Lebensrettung durch schnelle, geistesgegenwärtige Umstellung bewirkt diese Übung alle Arten von Umstellungen. Wer kennt nicht die Qualen vieler moderner Seelen, sich aus einer Stimmung nicht herausarbeiten zu können? Die Schwere umklammert einen. Wohl dem, der diese Übung Dr. Steiners als Helfer neben sich hat.

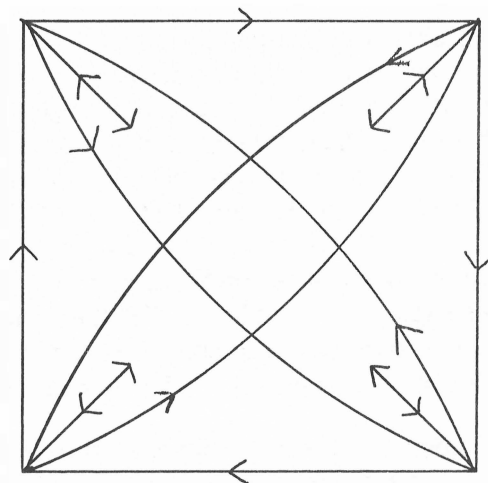
Vier Menschen stehen im Viereck; bei den Worten „Wir suchen uns“ gehen sie nach links, einen Platz weiter, auf der geraden Linie des Viereckes. Schnell umgestellt gehen sie rechts ausbiegend mit einer leichten Rundung auf den gegenüberliegenden Platz mit den Worten: „Wir leben uns.“ Hier wird auch rasch umgewendet und eine Gerade nach innen gelaufen. „Ganz nah“ – sind die Worte dazu. Dann geht man sofort zurück auf den eben verlassenden Punkt.

Wer einmal den Sinn dieser Übung für das Menschenleben begriffen und erlebt hat, eben diese Entfaltungskraft für die so sehr notwendige Fähigkeit, sich rasch umstellen zu können, wird alles anwenden, um die unentwegten, schnell sich folgendenden Umstellungen präzise und mit Begeisterung auszuarbeiten. Er wird merken, daß in dem Umwerfen der Füße, oft auf den Fersen, des ganzen Körpers in die neue Richtung, eine ungeheure Kraft liegt. Ja, eine umbildende Kraft von enorm tiefgreifender Wirksamkeit. Die heilige Scheu vor der Übung wächst, je mehr die Entdeckungen einem ihre tiefen Menschenbildeckenkräfte offenbaren.

Zuerst langsam sie erlernend, dann das Tempo steigernd bis zur virtuosens *äußersten* Schnelligkeit. Es macht viel Freude, sie zu beherrschen!

Man wird wohl niemals auf die Idee kommen, die Wiederholung einzuschalten, z.B. das Viereck viermal abzuschreiten, dreimal zu durchkreuzen und den Weg hinein und heraus zweimal zu machen; denn man weiß, daß dadurch diese herrliche Umstellungsübung nicht mehr ihre Wirkungen ausüben kann. Von Dr. Steiner ist einzig und allein angegeben, jeden Weg nur einmal auszuführen.

Das Suchende in der U-Bewegung, das lebensvolle Erleben im E und das Stauend-Innige im A lassen die sozial-einigenden Kräfte walten um den Kreis der Gottheit, der in der Mitte unberührt bleibt. Das Zurückgehen ohne Laut bietet ein befruchtendes Nachklingen.



### BALLEN UND SPREIZEN

Durch die Zeitverhältnisse wird im Menschen die freie Initiative am meisten gelähmt und ertötet. Der einzelne leidet unter seiner Entschlußlosigkeit. Der soziale Organismus zeigt überall den Mangel an initiativfähigen Individualitäten.

Dr. Steiner gab eine Übung an im Ballen und Spreizen, welche diese Not beheben kann, wenn das Kind von der Kleinkinder-Eurythmie an im vielfachen Aufbau diese Übung ausführt, bis zur 12. Klasse und hinein in die Erwachsenen-Eurythmie. Die Kleinen freuen sich über die geschlossenen Finger und die verschlossenen Hände, welche ein Vogelnest bilden mit einer winzigen Öffnung, drinnen liegen sieben Eierlein, es ist still, dann pippst es, ein Vögelchen kroch aus dem Ei, zwei, drei, alle. Plötzlich fliegt ein Vögelchen mit gespreizten, *bewegten* Fingern hinauf, der Sonne zu, noch eins, zurück ins Nest, fliegen jubelnd nach oben, hinunter zur Vogelmama, Vogelpapa. Die ganze Abwechslung von Ballen und Spreizen spielt sich ab in wohlthuendem Wechsel.

Bei der ersten Klasse kann man schon die Reihen der Kinder einander gegenüberstellen oder das Ballen im Kreise stampfen lassen ohne die Schritte zu zählen — nur in der zusammengezogenen Kraftanstrengung auch der geballten (*nicht* gekreuzten) Hände —, dann sie aufliegen lassen in der Spreizung und schnellem Laufen.

Das Motiv dieser Übung ist: Den Wechsel von Zusammenziehung und Ausdehnung beherrschen zu lernen. Also mit einer inneren Kraft aus dem einen in das andere zu kommen. Und wo liegt diese Kraft, welche immer von neuem den Befehl erzeugen kann, aus je einem der Extreme, der Gegenpole wieder sich heraus zu befreien?

Jeder Eurythmist, der weiß von den tiefen Geheimnissen der Übungen von Dr. Steiner, kann selber allmählich vordringen, in Ehrfurcht, zu den Wesenstiefen einer solchen Übung. Und was entdeckt er? Den ringenden Menschen, der durch die verhärtenden, verkampfenden Abgründe Ahrimans heruntergezogen wird in das Untermenschliche. Als ein Gefangener erlebt man sich in den Fangarmen der Schwere. Wer gibt jetzt die Kraft der Herauslösung? Die erlösende Macht der Mitte, des Gleichgewichts: der Christus! Durch seine milde Hilfe vermag man zuerst die Finger zu lösen aus der Verkampfung, dann die Hände, Arme, Brust, Rücken, den ganzen Menschen.

Eine Gleichgewichtslage entsteht von unendlichen erlösenden Kräften. (Für den Musiker als Begleiter erwächst hier die wunderbare Aufgabe, das Gralsmotiv, die Christustöne, für einen kurzen Moment aufklingen zu lassen.) — Der Mensch erquickte sich, um standzuhalten der anderen Weltmacht, welche ihn jetzt verführerisch von der Erde wegführen will, im fiebrigen Wahn des Sich-über-sich-in-Hochmut-Erhebens, in der Phantastik, der Schwärmerei, der luziferischen Verführung. Bis zum äußersten streckt, spreizt, erhebt sich der Mensch hinein in diese ihm wesensfremde Welt. Wer gibt ihm die Kraft, diese hochgestreckten Finger nach unten zu führen, die Überdehnung abzdämpfen? Wiederum ist es die Erlöser-Kraft, welche abmildert, besänftigt das wilde Wollüstige, und hinlenkt zu dem Ausgleich der Kräfte, zu der Mitte.

Alle diese tief ergreifenden Phasen kann der Eurythmist erleben. Daraus erwächst ihm die Fähigkeit, diese Übung für alle Altersstufen würdig und rein zu gestalten.

„Diese Übung bewirkt die Initiativefähigkeit“ sind die Worte Rudolf Steiners. Man erlebt diese Prozesse der wieder und wieder anders auftauchenden Initiativen, aus den zwei Polen zu der Mitte sich hinringend. Tief, tief erlebt man die menschengestaltende, ichstärkende, durchchristende Kraft der Übung, welche fähige Menschen ausgestalten wird für die soziale Gemeinschaft der Zukunft.

Die Angabe ist, daß die Übung Aug' in Auge auszuführen ist. Dieses Teilnehmen an den Nöten und Überwindungen des anderen Menschen bildet ganz neue Fähigkeiten des *initiativen Miterlebens* aus. In einem Ausmaß und einer Tiefe, die bisher kaum zu erleben waren.

Daß solch eine Wesensausbildung Anstrengung und Überwindung erfordert, ist selbstverständlich. Wenn aber der Unterrichtende erfüllt ist von der ehrfürchtigen Begeisterung für diesen „Bildner für das Leben, für den Alltag“ wird man die Liebeskräfte walten lassen können, welche die Jugend fähig machen, je nach dem Lebensalter die Übung wirkungsvoll durchzuführen.

Was für die Erwachsenen erkennbare Erlebnisse des ringenden Menschen sind (wie oben beschrieben), das wird für den werdenden Menschen bildsame Hilfe sein, wenn man versteht, die Übung neu und neu frisch heraufzuholen, aus dem Jungbrunnen des schöpferischen Lebens.

Noch eine Angabe Dr. Steiners gibt es: „Gehen Sie aufeinander zu und wieder voneinander“ – so ungefähr lautet sie. Daraus entstand das ausschließliche Aufeinander-Zustampfen im Ballen, und Voneinander-Laufen im Spreizen; das wurde durch Begleitmusik noch mehr festgelegt. Wenn man die Übung zu oft in dieser Art an die Jugend heranbringt, so verleidet man sie ihr, weil sie immer dasselbe Musiktempo hat. Darum ist es gut, sie auch stehend, ohne Musik, Aug' in Auge als Kräftespiel zu machen; dann wieder ein anderes Mal mit ganz neuer Musik in der Bewegung des Aufeinander-zu- und Voneinander-Gehens und dabei die verschiedenen Stimmungen bis in die Füße hineinragen zu lassen; evtl. auch ohne Musik in der Bewegung üben zu lassen. Der junge Mensch muß die große innere Kraft dieser Übung, den Wechsel zwischen „Weinen und Lachen“, dieses „Zusammenfassen der inneren Kräfte“ in sich in mannigfaltigster Weise erzeugen können.

Diese Übung erschafft in dem Menschen durch die Betätigung der Initiativ-Kräfte eine andere Intelligenz, eine in dem totalen Menschen lebende Herzens-Intelligenz, welche im Sinne des Zeitgeistes des 20. und der kommenden Jahrhunderte ist.

## DIE ICH-LINIE

Hier liegt für unsere, die Individualität verdrängende Zeit eine besonders wichtige Übung vor. Man stellt die Klasse so auf, daß die Kinder hintereinander stehen; damit erreicht man, daß jeder mehr in sich leben kann als im Kreis. Dann beginnt man mit der Ich-Linie: zwei Schritte vor und zwei zurück. Wie immer beginnt man mit dem rechten Fuß. „Was liegt geistig in dem ‚Ich‘? Die Zurückbeziehung auf sich selber, das Sichvorstellen, aber die Vorstellung auf sich selber zurückbeziehen.“

Langsam, haargenau gerade wird die Ich-Linie ausgeführt. Das Ringen um diese Gerade ist die Hauptsache. Das Ich ruht in sich. Dann legt man die Laute auf die Linie. „Machen Sie nun beim Hingang, während der zwei Schritte hingehend, das I, machen Sie während der zwei Schritte zurückgehend das ch, dann

haben Sie das ‚Ich‘ im Schwung, in der Bewegung, und zwar in einer solchen Bewegung, die in sich selber wieder zurückfindet, gerade so wie die Ich-Vorstellung eben dasjenige im Vorstellen ist, was in sich selber wieder zurückfindet.“

Wenn der Unterrichtende durchdrungen ist von Verwunderung und Ehrfurcht vor dem erhabenen Geschehen, von dem Dr. Steiner in Vorträgen spricht: daß die Hierarchien durch lange Zeiträume gearbeitet haben an der Lautverschiebung, um die Initialen des Jesus Christus als Ausdruck für das Ich zu erreichen – ja, dann wird möglich sein, die Übung für jedes Alter richtig heranzubringen. Ohne es auszusprechen, wird dieses Wissen alles Tun befeuern.

Man kann die Linie auf 4, 6, 8 Schritte verlängern, zunächst ohne Laute, dann mit den Lauten. Man kann die Klasse sitzen lassen und ein Kind es allein machen lassen (günstig für Klasse VI, VII, VIII). Man scheue sich nicht, seine Klasse schon von recht früh an so zu führen, daß man eine Leistung auch einzeln vorführen kann; dies fördert besonders intensiv. Dr. Steiner betonte, daß in der Eurythmie ein Teil der Klasse immer wieder zuschauen solle, da das Zuschauen auf den Ätherleib wirke. Diese Wirkung wird besonders erreicht, wenn man, statt an die Tafel zu zeichnen, selber die Tafel ist; alles lesen die Kinder von einem ab und auch von einander.

### I - A - O

Diese Übung gehört zu den Heileurythmie-Übungen, und wird klassenmäßig gewöhnlich nicht geübt. Wenn aber der Lehrer es einmal nötig findet, wird er sie besonders intensiv ausführen lassen. Er achtet auf die Streckung im I, welches im Oberkörper liegt und alles andere mit in die Streckung nimmt. Dieses wunderbar-edle Sich-Aufrichten läßt einen Anschluß nach oben entstehen, welcher besonders nötig ist in unserer Zeit. Das Hineinspringen in das A (ganz elastisch springen!) ist ein gesundes Erderfassen, eine Kraft der Beharrlichkeit. Nun ist die Aufgabe, diese zweite Phase der Übung anzuschmelzen an die Streckung des I, ebenso die dritte Phase des O, in der Brusthöhe ausgeführt. Eine herrliche Harmonie entsteht zwischen den drei Systemen des Menschen, wenn der Lehrer mit dem nötigen Verständnis diese Dreiheit walten läßt. Eine alte irische Sage kann ihm dabei helfen: Ein heidnischer König sagte zu St. Patrick: „Ich verstehe die Dreifaltigkeit nicht, erkläre sie mir!“ St. Patrick bückte sich, pflückte ein dreiblättriges Kleeblatt und reichte es stumm dem Könige. Der betrachtete es und sprach: „Jetzt verstehe ich die Dreifaltigkeit: Drei-Eine.“

Der Mensch, nach dem Bilde Gottes geschaffen, trägt in sich dieses Drei-Eine, wenn auch gestört, in Unordnung gebracht. Die Übung regelt, ordnet, schmilzt zur neuen Harmonie die Drei. Die Jugend hat viel Freude an der schnellen Ausführung, wenn leicht und weich gesprungen wird, und eine blitzschnelle Beherrschung aktiviert wird.

## LANGSAMES DREITEILIGES SCHREITEN

Eine harmonische Ruhe geht von diesem Schreiten aus, die von der ersten bis zwölften Klasse eine Wohltat für den werdenden Menschen sein kann. Hier seien die Worte aus dem 9. Vortrag des Lauteurythmiekurses über die 3 Phasen des Schreitens gebracht: „Wenn wir zunächst das Heben des Fußes nehmen, so deutet das klar hin auf den Willensimpuls, der in der Handlung des Schreitens liegt. Wenn wir dagegen auf dasjenige schauen, was das Tragen ist, dann haben wir es mit dem Gedanken zu tun, der ja jeder Willenshandlung zugrunde liegt. Und im Stellen ist der Willensakt vollendet, im Stellen haben wir es mit der Tat zu tun.“

Wenn der Unterrichtende von der durch diese 3 Phasen in ihm entstandenen Harmonie erfüllt ist, wird er Wege finden, für jedes Lebensalter das rechte zu bringen. Achten sollte man immer darauf, daß im Gehen Fluß ist, also eine strömend-lebendige Fortbewegung entsteht, ganz ohne Ruhepunkt oder Stauung. Dieses erreicht man, wenn bei der ersten Phase der ganze Fuß von der Erde fortgehoben wird, die Fußspitze nach unten, aber die Erde *nicht* mehr berührend und wenn das Hinstellen bei Phase 3 fast gleichzeitig geschieht mit dem nächsten Heben. Also keine Ruhepause einschalten, denn das macht das Schreiten erdschwer. In der Phase 2 geschieht das Tragen des Fußes mit senkrecht nach unten gerichteter Spitze. Ein liebevolles die Erde Berühren lebt sich dann in der „Tat“ der 3. Phase aus.

Denken, Fühlen und Wollen werden geordnet; beherrscht vom Ich. So ist dieses Schreiten von unendlicher Hilfe gegen die Disharmonien. Wie zum Instrument wird der Mensch, wie zur Leier Apolls, auf der das Höhere die Harmonien erklingen läßt. — Es ist dabei gut, auf die freie Brusthaltung zu achten, damit die Anlage für den Menschen der Zukunft entstehe, für „den freien Menschen im Schicksalsfelde“.

## FRAGE UND ANTWORT

Diese Übung entfaltet die Intelligenzkräfte im Sinne der den ganzen Menschen ergreifenden Ursprungskräfte seines Wesens. Der erkennende Mensch wird geweckt. Dies neue willensdurchtränkte „Herzensdenken“ des neuen spirituellen Zeitalters tritt in Aktion; vom Ich durchleuchtet, also voll bewußt. — „Eine Übung zur Entwicklung der Intelligenz und Initiative“ nannte Dr. Steiner die Frage-Antwort-Übung.

Die wirkende Form in dieser Übung ist die einwickelnde Spirale für die Frage, die auswickelnde Spirale für die Antwort; also die zum Ich führende und vom Ich wegführende Form. Bei dieser intensiven Ich-Aktivität ist eine entspannende Pause eingeführt mit dem Halbbogen des Übergangs nach links. Durch diese Unterbrechung kann die Ich-Tätigkeit erfrischt, neu gekräftigt wieder beginnen.

Die Reihenfolge der Konsonanten ist: D, F, G, H, L, N; für den Rückweg, also bei der Antwort: N, L, H, G, F, D.

In den unteren Klassen kann man diese Übung einführen in einer mehr leichten Art, z.B. mit einem solchen Gedicht wie: „Wo willst du denn Nachtruh halten?“ sprach zum Spätzchen das Kätzchen. Die Kinder haben großen Spaß an diesem

Gedicht, jedes Kind ist abwechselnd Katze und Spatz, da man hier den Übergang weglassen kann, der oft noch zu schwer ist für die Kleinen. Aber bald kommt die Zeit, wo sorgfältig die ganze Übung erlernt wird. Also zuerst die Frage mit sechs Anapästen auf ihre einwickelnde Spirale um die Antwort herum (UU-UU-UU-); dann die Antwort, bei der zwei Anapäste, eine Länge; zwei Anapäste, eine Länge geschritten werden (UU-UU-UU-UU-). Die erste Länge führt genau auf die rechte Seite des Stehenden, die zweite Länge auf die linke Seite. Die Formung der Spiralen mit den Rhythmen ist eine klar aufgebaute präzise Arbeit. Es folgen die Konsonanten: kurz kurz D, kurz kurz F, kurz kurz G, kurz kurz H, kurz kurz L, kurz kurz N, in fragender Stimmung. – Durch die Frage entsteht eine Verbindung zwischen den zwei Menschen von einer intim-sozialen Art. Man denke an Parzival und die versäumte, später Heilung bewirkende Frage. – Die Übung gilt besonders für die oberen Klassen.

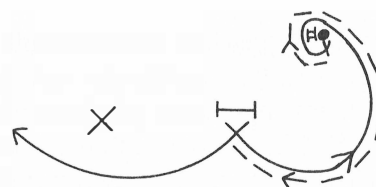
Die Antwort beginnt ihre Spirale kurz kurz N, kurz kurz L, lang H, kurz kurz G, kurz kurz F, lang D; geht dann ohne Rhythmus nach links, mit vier bis sechs oder acht Schritten; (diese Zahl bestimmt der Unterrichtende je nach den Raumverhältnissen). Sie ist jetzt Frage geworden. Die Frage steht mit geöffneten Armen; die Antwort mit über der Brust ganz leicht geschlossenen Händen.

Zuerst langsam ausgeführt, kann man das Tempo steigern, besonders in den oberen Klassen, bis eine kristallklare, fast virtuose Ausführung gelingt.

Die Antwort ist reichhaltig, kräftig; die Frage zarter, drängender; der Übergang neutral. Die Musikbegleitung muß intim eingehen auf die Tiefen der Übung, freudig heranbringend die immer von neuem emporsprudelnde Frische der *Entstehungskraft*, welche auf dem Grunde dieser wunderbar reichen Übung pulsiert.

Von dem Unterrichtenden werden vielfältige Geduldkräfte verlangt mit dem unverzagten Neu-Anfangen-Können; denn sehr oft ist Vergessen, Verwirrung stiftend, bei dieser doch schweren Übung am Werk. Aber wie sollte eine Übung leicht zu erarbeiten sein, welche solche tiefst gehende Wirkungen zeitigt?

Wenn die Stunde die „Atmosphäre“ in sich walten hat, welche für jeden Eurythmie-Unterricht die Grundlage bildet, dann entsteht eine feine soziale Wechselwirkung zwischen dem Fragenden und dem Antwortenden. Aus dieser heraus entspringen ganz neuartige Begegnungen zwischen Mensch und Mensch.



## WIR

Die Klasse steht im Kreis, zwei Schritte macht jeder nach dem Kreismittelpunkt zu, indem die Laute w i ausgeführt werden; mit zwei Schritten nach rückwärts wird das r gemacht. (Es können auch vier Schritte gemacht wer-

den.) Wenn man auf der Kreislinie angekommen ist, legt man die Hände so ineinander, daß der Handrücken des einen in dem Handteller des andern liegt. Der Daumen darf nicht auf den des andern drücken, ebensowenig die Finger. Dieses die Hände so vertrauensvoll Ineinander-Legen gibt eine sehr schöne Verbindung, die das „Wir“ zum lebendigen Erlebnis macht. „Die Freude am gemeinsamen Dasein“ ist der Inhalt der Übung. Die Kleinen, Großen erleben daran viel Freude.

Bei der Wir-Übung können alle sprechen. Man beginnt langsam, steigert allmählich zu sehr schnell, läßt ein bißchen abfluten und endet bei mittlerer Schnelligkeit.

Man kann auch *nur* das i machen, im Wechsel von rechts und links, und dann am Ende mit dem i in der Mitte stehen bleiben, „das Gemeinsame gestaltend“.

Diese Übung erweckt ein gesundes Wohlbehagen in dem werdenden Menschen; ein Jauchzen entsteht, dem man freie Bahn geben sollte; so ist die Übung für die 2. Hälfte der Stunde geeignet.

## SCHAU IN DICH, SCHAU UM DICH

Es ist eine Übung, die besonders für die Klassen VIII bis XII und bis zur Abiturklasse viel bedeuten kann. — Diese Wege der einwickelnden und auswickelnden Spiralen geben ein bewegliches Vermögen, in sich, im Ich bestärkt zu sein; dann aus dem Ich großmütig sich der Welt zu geben. Der Ichentwicklung kommt diese Übung zu Hilfe. Das gesunde, notwendige Pendeln zwischen Egoismus und Altruismus, sich erhalten und sich hingeben ist eben für den werdenden Menschen Nahrung, zielsetzende Stärkung.

Man kann zuerst Dunkel-Hell üben mit den Händen, Armen; später auch mit Beugung, Streckung des Körpers. Dann fügt man die ein- und auswickelnde Spirale der Übung hinzu mit der gut ausgeführten Verengung der Form beim Einwickeln und heller Ausweitung beim Auswickeln. Begleitet sind die Formen von den Armbewegungen: zunächst von den der einwickelnden Spirale entsprechenden, bei denen die Fingerspitzen auf die Brust gelegt werden in der so schönen Haltung der parallel nach innen gewendeten Hände. (Dr. Steiner sprach einmal über die besondere Schönheit dieser Bewegung.) Dann öffnet man langsam in entfaltendem Fluß Hände, Arme. Man spricht die Worte: Schau in dich, schau um dich.

Das Gedicht von Christian Morgenstern: „Nachts im Walde“ ist ganz besonders geeignet, den jungen Menschen Lebenshelfer zu sein. Wenn der Lehrer stark von der Kraft der Anthroposophie durchdrungen ist und von dem „Weg“ weiß, der mit Ewigkeitskräften durch alle Fährnisse führt, hat er die inneren strahlenden Kräfte, an das Gedicht vollkräftig heranzuführen.

Bist du nie des Nachts durch Wald gegangen,  
Wo du deinen eignen Fuß nicht sahst?

Die einwickelnde Spirale ist fertig. Die Laute (z.B. das Unterstrichene) werden dunkel gemacht.

Doch ein Wissen übermannst dein Bangen:

Dich führt der Weg!

Ein siegend Helles in der Streckung der Arme und Hände, eine Gewißheit, ein Gefühl, geborgen zu sein.

H*ie*lt dich Leid und Trübsal nie umfangen,

Daß du zitterst, welchem Ziel du nahst?

Die Unsicherheit, Dunkelheit ist noch intensiver, wird durch die fast dramatischen Laute leidvoll ausgedrückt.

Doch ein Wissen überwand dein Bangen:

Dich führt dein Weg!

Jubelnd weitet sich alles aus, die Bewegungen gehen in Freude nach oben, in die Breite. Am Ende ist das große E des Weges eine einzige Lebenshoffnung, Lebenssicherheit.

Ein fähiger Musiker improvisiert die beiden Stimmungen, so daß man einen entsprechenden Vor- und Nachtakt hat für das Gedicht.

Dies ist *ein* Weg der Anwendung. Es gibt deren viele. Für die VI., VII. Klasse kann die Form leicht, nicht besonders betont geübt werden. Sie wird ordnend, stärkend wirken. Die mittleren Klassen, also VIII, IX z.B., können Dunkel-Hell-Erlebnisse haben von schon tiefer greifender Art.

Den großen erzieherischen Wert der Übung wird man in mannigfaltigster Weise kennenlernen.

## DIE HARMONISCHE ACHT

Diese Übung hat für unsere Zeit eine große Bedeutung, da sie in ihrer harmonisierenden wohltätigen Wirkung die schädlichen Einflüsse der Umwelt beseitigen, auslöschen kann. Sie hat nach den Worten Dr. Steiners den Sinn „die innere Harmonie zu pflegen“. Nicht nur die Zerrissenheiten und Unausgeglichenheiten der Seele werden durch sie überwunden, auch in schweren krankhaften Fällen von Depression, Wutanfällen kann die Form wunderbare Hilfe, Heilung bringen. So ist es nur günstig, wenn die Klassen daran schon in recht jungen Jahren arbeiten. Hier kann man dann auch zur Ausführung bringen, was Dr. Steiner oft äußerte: ein Teil der Klasse solle in der Eurythmie zuschauen, das wirke günstig auf die Ätherleiber der Kinder.

Man kann z.B. alle sitzen lassen und zuerst selber vorschreiten, langsam, jeden Schritt bewußt setzend, indem man stark die Ausweitung und dann die Verengung der Form betont. Diese Ausweitung ist es eben, die so befreiend auf den Menschen wirkt, im Wechsel mit dem inneren Weg, der in der Verengung sich plastisch gestaltet. Dieser Wechsel kultiviert in tiefster Weise die innere Harmonie im Menschen.

Hat man eine Weile die Form vorgemacht, wählt man einen Schüler aus, sie zu schreiten. Alle die Sitzenden sollen ihm helfen, indem sie aufmerksam, aktiv die Form verfolgen. Dann kann man mehrere Formen gestalten lassen. Am besten

ohne sie zu zeichnen, weder am Boden, noch an der Tafel. Ich zeichnete und zeichne fast nie, weil ich vielfach erfahren habe, daß die Schüler sich viel mehr anstrengen, aktivieren, wenn ich selber vormache. Die Tafel verleitet in der Eurythmiestunde die Schüler oft zur Bequemlichkeit.

Bald kann man zwei Schüler in die Formen einstellen. Jetzt bildet sich eine soziale Harmonie zwischen den beiden. Immer noch werden ausgeglichen-gleichmäßige Schritte gemacht, von einer wohltuenden Musik begleitet. Rhythmen sind noch zu schwer für die Anfänger, sie lenken von der sorgfältig-plastischen Ausformung ab.

Später, in den mittleren, oberen Klassen, machen dann 8 Schüler zusammen die Formen. Sie staunen, daß, wenn jeder die Rundungen gut ausformt, wirklich keiner den anderen berührt; alle gleiten harmonisch aneinander vorbei. Sie zeichnen gern zu Hause – für ihr schönes Heft, wo schon so vieles darinnen steht – die Formen in vier Farben auf.

Bei besonders gefährdeten Schülern kann man auch mit einem allein – evtl. nach der Stunde – diese zusammenhaltenden, heilend-atmenden Bewegungen üben.

Auch kann man mit dem Schularzt einige schwierige Fälle für die Heileurythmie besprechen, die, in eine Gruppe gefaßt, einige Wochen lang die Übung machen.

Von Dr. Steiner sind für die harmonische Acht weder Rhythmen noch Laute angegeben.

## **FRIEDENSTANZ**

Das Hineintreten in die Friedensstimmung in diesem Tanz hat eine geradezu befreiende, erlösende Wirkung auf die Ruhelosen, die Polternden usw. „ . . . dann werden Sie sehen, daß das außerordentlich besänftigend auf die Kinder wirkt.“ (Form und Beschreibung in dem Lauteurythmie-Kurs.)

## **ENERGIETANZ**

Die entgegengesetzte Wirkung beim Hineintreten in die energische Stimmung ist ebenso erstaunlich. Ein Fluidum von Regsamkeit geht durch alle. Es ist ein prachtvolles Schaffen und Sausen beim: „Streiten heftig miteinander“. Die Kinder sind nachher ganz und gar durchpulst von neuem Leben. ( Auch hier findet man alles Nötige im Lauteurythmie-Kurs.)

## HALLELUJAH

Als Dr. Steiner das Hallelujah für die Genesung eines Menschen *nach* einer Krankheit angab, äußerte er freudig: „Der wird aber Kräfte bekommen!“ Für den einzelnen bedeutet diese Arbeit ein Erstarken, ein Genesen in jeder Richtung. In der Gemeinschaft bringt sie „*Geselligkeit im höchsten Sinn*“.

Auch diese Arbeit wird stumm ausgeführt, wird in den Klassen selten nur von Musik begleitet. In der Stille des Emporwachsens der sieben L-Gebärden geht eine Reinigung, Läuterung vor sich. Die Worte von Dr. Steiner für diese Übung werden erlebbar: „*Ich reinige mich von allem, was mich im Anblicke des Gottes stört.*“

Das H schnellte empor zu dem großen A; jetzt kommen die sieben L-Bewegungen: klein, um das Herz herum anfangend, wachsen sie mit ihrer Materie überwindenden Formkraft schöpferisch empor. Das unpersönliche E wird über dem Haupt längere Zeit angehalten. Die folgenden drei L-Gebärden werden mächtig groß ausgeführt, das U streckt sich aufwärts, das J, als lang angehaltenes I, dehnt sich, um dann in dem wunderbar sich entfaltenden A seine Vollendung zu finden. Dieses A, wie anders ist es durch die Prozesse der Verwandlung geworden als das erste A im Beginne war! Es passen darauf die Worte: „Der Mensch in seiner höchsten idealsten Entfaltung.“

Wenn die oberen Klassen das Hallelujah stehend ausführen, erleben sie besonders viel daran. Man kann es auch im Pentagramm machen lassen, oder zu siebent in der „Krone“, wie es im Lauteurythmie-Kurs beschrieben ist. Die Sonnen- und Mondengesten sollte man weglassen, da die Tierkreis- und Planetenbewegungen nicht für die Schülerschaft der Schulen gegeben sind, sondern für die Erwachsenen, die schon etwas vorgeschrittenere Eurythmie machen können. (Allein für die Ich- und Du-Übung sind die vier Urbewegungen des Tierkreises: Skorpion, Löwe, Stier, Wassermann für die pädagogische Arbeit freigegeben, um so etwas wie die Tore zu bilden, damit die moralische Weltordnung hineinströme in den werdenden Menschen.)

Das Hallelujah, taktvoll herangebracht, kann für die Jugend viel Förderung bedeuten. Es bildet auch eine gute Vorbereitung für die Festeszeiten. Wenn der Lehrer mutig einsteht für die waltende Macht der Übung, wird er in den oberen und mittleren Klassen ihre tiefgreifende Wirkung sich entfalten lassen können.

## EVOE

Eines Tages überraschte Dr. Steiner eine Gruppe von Eurythmisten damit, daß er einer von uns sagte: „Geben Sie die Hand!“ Sie reichte ihm ihre Hand. Dr. Steiner wendete sich zu uns und sagte: „Lesen Sie!“ Wir standen etwas verduzt und schwiegen. Von neuem ertönte: „Lesen Sie . . .“ Wir schauten die beiden Hände an, da munterte er heiter auf: „Lesen Sie, Sie können doch lesen!“ Da sagte eine: „E“, das war die Kreuzung, mit der die Hände ineinander ruhten. „Und?“, fragte er. Die Berührung: V. Die Rundung: O, und am Ende die Kreuzung der Daumen: E. Nun war er zufrieden: „Ja, Evoe!“ Wir waren tief beeindruckt, daß die Menschen bei jedem Händegeben einander den uraltheiligen Gruß der Mysterien, das „Evoe“ bieten.

Den werdenden Menschen begleitet durch die Jahre dieser Gruß in verschiedener Gestaltung. Für die Festeszeiten ist das *Große Evoe*, welches Himmel und Erde so erhaben verbindet, ein Träger der Festesstimmung. Man kann z.B. mit ihm ein Weihnachtsgedicht einleiten und ausklingen lassen.

Im Kreise stehend beginnt man mit einem Schritt des rechten Fußes nach vorwärts, das E erhebt sich bei einem jeden in die Himmelshöhen, noch ein Schritt vorwärts und man sinkt mit dem V fast in die Kniee; ehrfürchtig *berührt* ein jeder die Erde; im Erheben einen Schritt zurück: O (die Füße schließen sich); groß, liebewarm rundet sich oben das O; noch einen Schritt zurück, die Hände kreuzen an der Brust in Demut E (die Füße sind geschlossen).

Dies alles wird ohne Sprechen ausgeführt; zumeist auch ohne Musik. In der Stille entstehen große Erlebnisse. Es ist eine innigste Verbindung zwischen den Menschen. Besonders kommt dieses soziale Element zur Entfaltung, wenn man darauf achtet, daß das Niedersinken der Arme mit der die Erde berührenden V-Bewegung möglichst gleichzeitig geschieht.

Eine zweite Art der Ausführung wird auch im Kreise gemacht. Ein Schritt vorwärts mit E, die linke Hand ist „nehmend“, die rechte „gebend“. Die gestreckte Rechte berührt leise die nehmende linke Handfläche des anderen; O = Schritt zurück, E = in Demut = Schritt zurück (bei beiden die Füße schließen). Geben und Nehmen sind die Grundlagen des sozialen Lebens. Es ist eine intensive Schulung in dieser Richtung, wenn die Jugend mit dieser Übung lebt.

Man kann auch den gestreckten rechten Arm leise über den linken Arm des anderen legen. Diese Angabe ist vielleicht in manchem Lebensalter leichter durchzuführen. Man kann zuerst auch so üben, daß jeder allein die Bewegung des gestreckten gebenden rechten Armes und gleichzeitig die des gebeugten nehmenden linken Armes macht. So steht der Mensch als Ausdruck des Zusammenlebens mit den anderen da!

Dr. Steiner äußerte einmal, daß in dem Worte Evoe – meditativ geübt – die Kraft liege „mit allen Menschen auszukommen“.

Die dritte Art: Je drei stehen zusammen, Schritt vorwärts mit E, V: mit Händen oder Armen, bei O die Arme an den Körper nehmen und sich selber hoch aufrichten, bei E zurückschreiten. (Dieses O nach unten mit an den Körper gelegten Armen und der bis zu den äußersten Fußspitzen hochgerichteten Körperhaltung kann man auch im großen Kreise üben.) Es ist eine Anstrengung, die die drei Menschen, welche die Übung zusammen ausführen, gemeinsam machen, und sie kann zum Erlebnis werden des Ein-ander-tragend-helfen-wollens.

Auch zu zweit wird Evoe gemacht, (ob aber in den Klassen? das bleibt zu entscheiden; die Übung darf nicht profaniert werden). Das Evoe hat eine stark verbindende Wirkung. Dr. Steiner machte darauf aufmerksam, daß man in den Kursen überlegen sollte, welche zwei Menschen man zusammenstellt. – Die zwei stehen in einer Entfernung einander gegenüber, Schritt vorwärts mit dem sich hochhebenden E; beim V berührt jeder ehrfürchtig-leise den Oberarm des anderen; O = Schritt zurück mit hoch erhobener, liebender Armrundung des O; in Demut das E auf die Brust legen, mit einem Schritt zurück.

Jahrtausende hindurch war Evoe der heilige Gruß der Mysterien. Jetzt erhebt er sich wieder zum Leben, in bewußte Menschenseelen die menschenverbindende Kraft legend. „Wir suchen uns und haben uns gefunden.“

## **DAS ÄUSSERE HAT GESIEGT – DAS INNERE HAT GESIEGT**

### **Das Äußere hat gesiegt**

Die Klasse steht in groß-geweitetem Kreis. Mit dem Rhythmus: kurz - lang - kurz geht jeder schräg nach rechts dem Mittelpunkte zu, mit dem nächsten kurz - lang - kurz schräg zurück. So immer auf neue Plätze kommend entsteht diese scharf einschneidende Form, die Gewalt des Äußeren ausdrückend.

Schwungvoll gestaltet sich die nach rechts drehende Form. – Man kann sie auch ohne Rhythmus, mit freien Schritten ausformen. Von Dr. Steiner ist kein Rhythmus dafür angegeben. Nur aus der Arbeit ergab es sich, daß sich die Form mit den angegebenen Rhythmen gut gestalten ließ.

Viel Kraft und Schwung entsteht durch diese Form. Besonders günstig ist es, wenn man unmittelbar die dazugehörige Form folgen läßt:

### **Das Innere hat gesiegt**

Vom Zentrum des Kreises aus drückt jetzt die Kraft. Der Mensch wird von innen aus geweitet, gestärkt. Durch entsprechende Musik oder ein entsprechendes Gedicht kann man die Form zu fruchtbarem Erleben bringen. Die Ausführenden müssen sich bei dieser Form von innen aus stärker bemühen, anstrengen. Und eben diese eigene Ausformungs-Aktivität wirkt so aufweckend, stärkend bis in die Tiefen des Wesens. Auch hier ist kein Rhythmus angegeben. In der Arbeit zeigte sich, daß der Rhythmus: lang - kurz - kurz, lang - kurz - lang, gut geeignet ist, die nach außen siegend sich rundende Form plastisch zu gestalten.

In der heutigen Zeit, in der das Innere des Menschen nur allzu oft in seinem Aktiv-sein-wollen herabgedämpft wird, ist es wohlthätig, sich diesen inneren Sieg erarbeiten zu können.

## **DER WOLKENDURCHLEUCHTER**

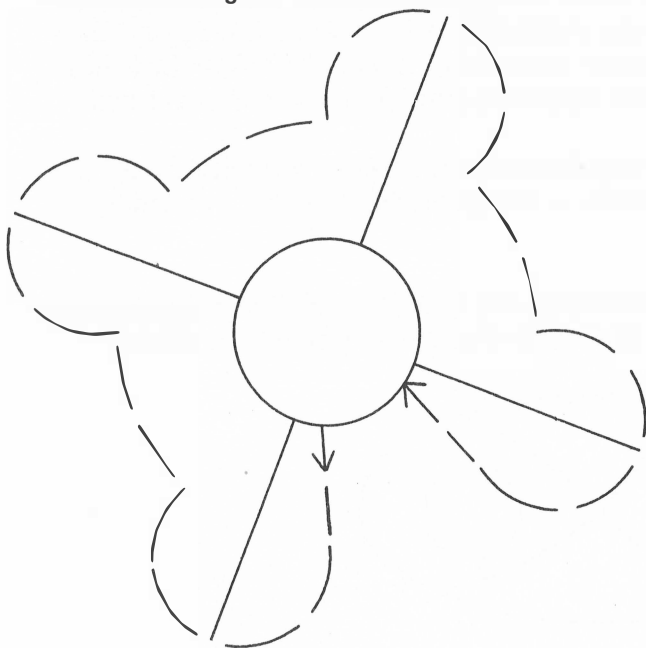
Diese Übung durchdringt den Ausführenden mit den größten, erhabensten Kräften. Sie beruhigt! führt durch die Kraft der Verehrung das Zerfetzte zur Harmonie und schmilzt das Zerstückelte gesundend um zur neuen Einheit.

Aus dem engeren Kreis wird mit dem rechten Fuß ein Schritt nach rückwärts gemacht: Der Wolken – jetzt ein Schritt mit dem linken Fuß: durchleuchter. Mit rechts, links, rechts, links – Schritten wird in der Linksrichtung der Gott-

heitskreis abgeschritten: Er. Der rechte Fuß überkreuzt nach links: durch — der linke: leuch — bei „te“ zieht der rechte Fuß nach, so daß man geschlossen steht. Jetzt fängt wie vorher mit dem rechten Fuß die ER-Form mit vier Schritten an. Streng geordnet folgt in derselben Art die ganze Übung, bis am Ende bei: „ER durchwärme“ man das ä in wärme auch mit den Füßen macht, also nicht mehr seitwärts geht, sondern den Fuß vor den andern Fuß stellt. — „Auch uns“: Zwei Schritte nach dem Kreismittelpunkt zu.

Sehr schön kann man die Aufhellung des Wolkig-Dunklen mit der hellen Handinnenfläche ausdrücken; das unpersönliche E über der Hauptesmitte, eventuell auch ein würdevolles R: ER. Die Vereinigung der vielen ist heilende Erfüllung bei den innigen, ganz zusammen als Schicksalsgemeinschaft ausgeführten: . . . auch uns.

Für unsere durch die Technik durchrüttelte Jugend ist diese Übung eine Oase in der Verödung.



Der Wolkendurchleuchter,  
Er durchleuchte,  
Er durchsonne,  
Er durchglühe,  
Er durchwärme  
Auch uns.

### WIR WOLLEN SUCHEN

Diese mächtige Übung ist eine erstaunliche Kraftquelle! Immer von neuem überrascht einen die große, erneuernde, erfrischende Kraft, die alle Menschen durchdringt, welche an der gemeinsamen Formung der Ellipse, Lemniskate und der zwei Kreise gearbeitet haben. Zum wahren Jungbrunnen führt sie, alle Ermüdung schwindet, man wird total durchenergiert!

Aber, man muß sich genau an die Angaben halten bei der Formgestaltung! So ist als erstes die Elipse zu formen. Man spricht mit starkmächtiger Stimme: „Wir wollen suchen.“ Dieses Rufen ermöglicht ein kräftigschwungvolles Vorwärtsgen. Es ist die Erfahrung, daß die Arme ermüden, wenn man diese Vokale ohne Pausen länger macht; darum ist es gut, dreimal mit Musik das Weiterschreiten zu machen und dann erst wieder die Worte im Schreiten auszuführen. Nur muß die Musik würdig, groß und vorwärtsstrebend sein! Die genaue Formung der Ellipse verlangt viel Aufmerksamkeit, erweckt neue Kräfte.

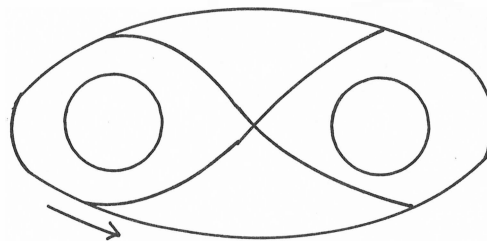
In einem Vortrage spricht Dr. Steiner über die Ellipse: Sie stelle dar die uralte Entwicklung der Menschheit. Aus ihr entfaltet sich die Lemniskate, das Bild der alten griechischen Entwicklung. Und wenn die zwei Kreise sich abspalten, sind sie das Bild unserer Zeit.

Man schreitet also im Strom des Menschenwerdens! Wiederum ruft man mit klarer, lauter Stimme: „Wir fühlen uns nah.“ Wiederum improvisiert der Musiker dreimal. Die Arme ruhen, um dann schöne große Laute zu machen, wenn man wieder spricht. Lange formt die Gemeinschaft an der plastisch gerundeten Lemniskate, an den genauen Abständen der Schreitenden, an der exakten Kreuzung.

Dann folgen die zwei Kreise: „Wir kennen uns wohl.“ Dr. Steiner betonte, daß dabei das Tempo nicht langsamer werden darf. Wieder dreimal Musik, dabei rundet man den Kreis, wieder die Armbewegungen. Es ist sehr anregend, die Schüler aufmerksam zu machen darauf, daß sie auch auf den anderen Kreis achten sollten, hinschauend, ihn in ihrem Bewußtsein tragend. Dies alles ist ungemein bildsam. Und man hat einen majestätischen Eindruck. Die Jugend empfindet diese Größe und ist dankbar aktiv dabei, wenn der Lehrer in heiliger Ehrfurcht diese Werdewelten spürt, welche in den Formen und Worten leben.

Die Lemniskate muß von *einem* angeführt aus dem Ganzen entstehen, nicht von zweien, die aneinander vorbeigleiten. – Das Zurückbilden dieser Formen beeinträchtigt die Wirkung.

Jahrtausende Menschheitswerdens bauen und formen am Menschen durch diese Übung. Man halte sie heilig und hüte sie für die kommenden Generationen!



#### ICH UND DU

Diese Übung hat eine tiefgehende umwandelnde Wirkung. Sie verändert, überwindet seelische Eigenschaften. Dr. Steiners Angabe aus früherer Zeit ist: „Gegen Eitelkeit, Egoismus und falschen Ehrgeiz.“ Im Lauteurythmiekurs 1924 sagt er: „Nun ist gerade diese Übung ausgezeichnet für die Pädagogik in bezug auf die Eurythmie. Und zwar, wenn man bei Kindern beobachtet, daß sie neidisch sind oder ehrgeizig sind (Eigenschaften, die man ja bei Kindern verbessern will), so läßt man sie mit einer besonderen Inbrunst diese Übungen machen, usw. Sie hören sich an, wiederholt: Ich und Du. Dadurch kommt das Element des Zusammengehörens, der Geselligkeit, des Miteinander-Beziehung-habens der Menschen zum Ausdruck, das dann in dem: ‚sind wir‘ zum Bewußtsein gebracht wird. Und bei der Gebärde (Tierkreis), die dabei gemacht wird, kommt lediglich zum Ausdruck, daß das Kind die Aufmerksamkeit auf das, was gemacht wird, was seelisch auf es wirkt, entwickelt. Es ist also nicht das geringste Suggestive dabei, so daß man also sagen kann: in diesem Tanz hat man ein Mittel gegen die Eigenschaften, neidisch zu sein, falschen Ehrgeiz zu haben.“

Im Viereck stehen je vier Ausführende. Die zwei, die zusammengehören, sind ein klein wenig zueinander gewendet. Jeder fängt mit dem äußeren Fuß an und macht drei gleichmäßig lange Schritte auf die Worte: „Ich und Du“. „Die beiden, die sich in der Diagonale gegenüber stehen, sind gemeint mit dem ‚ich und du‘. Indem sie sich nähern, drücken sie einfach das aus, daß sie zusammengehören wollen, daß die andern auch dazugehören wollen; in der Diagonale wird ausgedrückt, daß sie von dem Ich zu dem Du übergehen, du und ich. . . wiederum zurückgehen (das kann nun in einer Reihe von Fällen gemacht werden. . .). Dann faßt das ganze sich zusammen, bewußt: ‚sind wir‘. Wenn die Übung wiederholt werden soll, kann man mit ‚du und ich‘, ‚du und ich‘, wieder an die Ausgangspunkte zurückgehen.“

Nachdem man in der Diagonale mit den drei gleichmäßigen Schritten einige Male zueinander gekommen ist und mit drei Schritten zurückging: „ich und du“, „du und ich“, durchkreuzt man; der rechte macht lang - kurz - kurz, geht also vor, der linke macht währenddessen kurz - kurz - lang, jetzt wenden sie sich wieder etwas zueinander: „sind wir“. Alle vier stehen einen Moment in diesem Erlebnis. Dann gehen sie zurück, jetzt macht der linke lang - kurz - kurz und der rechte kurz - kurz - lang auf die Worte: „du und ich“. Die letzten du-und-ich-Worte werden wieder auf die drei gleichmäßigen, langen, ruhig ausgeführten Schritte gemacht.

Nach der Angabe von Dr. Steiner aus früheren Zeiten soll diese Übung ‚Aug‘ in Auge gemacht werden, und alle sollen dabei sprechen. Dabei macht man die Laute mit vollem Ausdruck des Inhaltes. Hier ist also einer der ganz wenigen Fälle, wo man spricht *und* eurythmisiert. Ob man bei Kindern auch ohne „Aug‘ in Auge“ die Übung ausführen kann, und ohne zu sprechen, diese Entscheidung muß der Lehrer fällen, je nachdem er es für die Klasse für richtig hält.

1924 ergänzte Dr. Steiner die Übung mit den vier Bewegungen aus dem Tierkreis: Adler, Wassermann, Stier und Löwe: „Von dieser Gebärde gehen Sie aus, und wenn Sie das ganze vollendet haben, gehen Sie wiederum zu dieser Gebärde zurück. – Beachten Sie, was Sie dann eigentlich ausgedrückt haben. Sie haben dann durch diese Übung dieses ausgedrückt: daß der Mensch diese vier Qualitäten in sich schließt, und daß er, indem er seines eigenen Selbst sich bewußt wird, das ganze Menschengeschlecht eigentlich in sich enthält, aber als Mensch eben zugleich das ‚Wir‘ hat.“

Für die oberen Klassen kann man diese Gebärden gut heranbringen, indem man über den denkenden Menschen spricht bei der Gebärde vom Adler, über den fühlenden Menschen in der lodernden Begeisterungsgeste vom Löwen, über den wollenden Menschen im Stier und, die drei harmonisch vereinigend, über die fließenden Bewegungen vom Wassermann, die den „ätherischen, engelischen“ Menschen ausdrücken. (Bei ihnen sollen die Hände ganz weich mit nach unten fallenden Fingern gehalten werden, wie es ursprünglich gemacht wurde. Mir gab Dr. Steiner die Wassermann-Bewegung dieser Ich- und-Du-Übung damals; so blieb sie mir ganz besonders lebendig eingepreßt in der Erinnerung. Es ist eben *keine* Streckung der Finger dabei, wie auf der späteren Zeichnung in der Kurs-Ausgabe zu sehen ist.)

Man kann diese Übung in den Klassen machen, oder auch bei ganz besonders gefährdeten Kindern durch die Heil-Eurythmistin ausführen lassen. Sie ist „diejenige Übung, welche zusammenfaßt den Menschen und den Nächsten, den anderen Menschen“ und ist in unserer sondernden Zeit eine enorme Hilfe für den werdenden Menschen und für die Erwachsenen.

## PLANETENTANZ

Im Bewußtsein des Lehrers ist lebhaft die Tatsache eingeprägt, daß dieser Reigentanz – so nannte Dr. Steiner diese Art Übungen –, der „das Erleben der gesamten Menschheit“ zustande bringen soll, zu der Reihe der Mysterientänze gehört, zu den „Dionysischen Tempeltänzen“. In der Mitte, im Zentrum, ist die einigende Gottheitskraft. Dieser „Gottheitskreis“ wird von den Menschen niemals betreten bei den alten Tänzen. Darum sind auch hier, um den Kreis in der Mitte frei zu halten, die Schritte so knapp und präzise zu halten, eben nur je einmal: kurz - kurz - lang für eine Biegung der kleinen Lemniskaten.

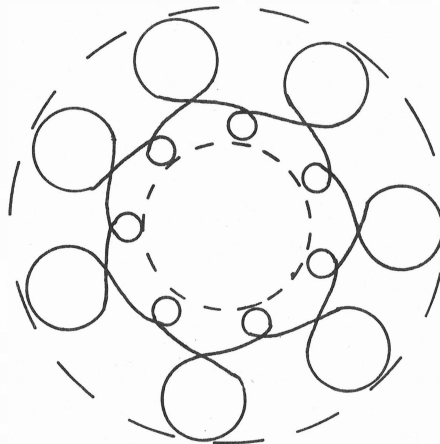
Mit dem rechten Fuß beginnt man nach rechts vorwärts, mit 4 Anapästern ist die Achterform fertig, mit 2 Anapästern nach rechts weitet sich ein großer Kreis aus, die ganze Klasse formt an dem Kreise der Menschheit.

Leicht schwingt sich der Reigen in dem vorwärtsstrebenden Rhythmus. Er befreit aus der bürgerlichen Verengung, Verödung, führt über alle nationalen und Rassengrenzen hinaus, „daß der Mensch sein Ich mit den zusammenfassenden Geistern verbinde, daß er das Gemeinsame sucht“. . . „daß ein gemeinsamer Geist uns belebt, so daß ein Zentrum zwischen uns in unserer Mitte sich bildet . . .“.

## HEITERE SCHLEIFE

Auch die heitere Schleife gehört zu den in neuer Form gestalteten dionysischen Tempeltänzen.

In der zweiten Hälfte der Stunde bildet diese Übung ein Zentrum von wirklich gesunder Heiterkeit. Ganz bald fängt alles an zu lachen. Es geht ein Zauber des Frohsinns aus von diesem sich nach rechts immer weiter schwingenden „Reigentanz“. Der Gegensatz von der kleinen Schleife und der größer sich ausdehnenden Schleife hat diese entspannende erheiternde Wirkung. Dr. Steiner gab als Sinn der Übung an: „gesunde Heiterkeit zu pflegen“.



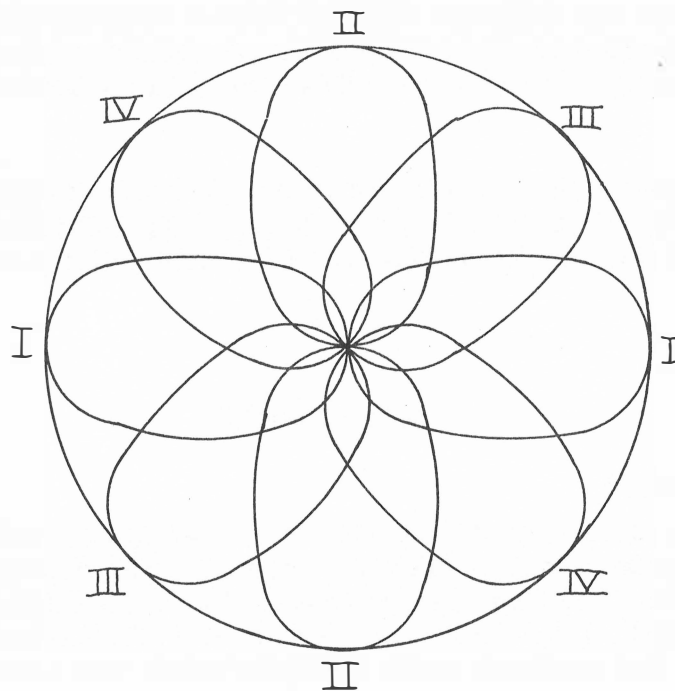
Die Klasse steht in einem etwas engeren Kreis. Jeder beginnt mit dem rechten Fuß kurz - kurz - lang, kurz - kurz; mit diesen Schritten, die unbedingt klein gehalten werden müssen, ist die Schleife oben beendet. Die folgende Länge bildet schon an der unteren großen Schleife, die aus recht gedehnten großen Schritten besteht: Lang, kurz - kurz - lang, kurz - kurz - lang. Man muß darauf achten, daß die letzte Länge dazu beitrage, daß die ganze Form dann sich etwas nach rechts dreht. Leicht und anmutig wird getanzt. Hier sollten die Grazien – wie Dr. Steiner es beschreibt für eine gute Eurythmie-Stunde – wirklich aus den 4 Ecken des Saales herankommen können und teilnehmen an dem heiter-anmuts-vollen Schwingen und Schweben der frohen Jugendschar!

### DER GROSSE STERN

Diese Übung ist besonders geeignet für die oberen Klassen. Die Schüler werden einzeln aufgerufen zur Aufmerksamkeit, schneller Beherrschung, zu gesellig-helfendem Sinn und noch zu vielem mehr. Es erfüllt die Jugend mit Freude und mehrt ihr Selbstvertrauen, wenn dieser Sternenreigen endlich fehlerlos gelungen ist. Denn sie erlebte vorher, wie durch die geringste Unaufmerksamkeit sofort die Ordnung gestört wird, die Wege sich verwirren.

Acht stellen sich zu einem Kreise auf. Jedem ist sein Platz mit einer andern Farbe kräftig auf den Boden gezeichnet, z.B. zwei rote stehen einander gegenüber X (I), zwei blaue O (II), zwei gelbe X (III) und zwei grüne □ (IV).

Mit dem ersten kurz - kurz - lang der Musik setzen I ein; mit dem rechten Fuß schreitet jeder nach rechts und formt eine ganz große Lemniskate (die Form der Himmelsbewegung der Sterne). Linke Schulter kommt an linke Schulter am Kreuzungspunkt. Beim zweiten Anapäst beginnt II, beim dritten III, beim vierten IV.



Beim ersten Anapäst macht man E, beim zweiten U, beim dritten E, beim vierten I, dann noch einmal E, U, E, I. Jetzt kommt der Übergang auf den übernächsten Platz mit zwei Anapästen und mit zwei I. Dann beginnt die Lemniskate wieder. — Diese dionysischen Vokale werden mit klarer schwungvoller Kraft aus innerem Feuer ausgeführt. Man kann später, wenn die Form schon gut geht, die Vokale „energisch“, also nach unten, „innig“ nach der Mitte (Handfläche nach oben) und „heiter“ nach oben gestalten. Das Tempo ist beim Studium langsam, kann sich aber bis zum schnellen Schwingen steigern. Und eben dabei kann die gelungene eigene Leistung so viel für den jungen Menschen bedeuten!

Bei dieser so reizvollen Aufgabe war es, daß manche sonst passive Knaben zu-griffen und den Zugang zur Eurhythmie fanden; gerade in den letzten Jahren konnte man diese Erfahrung machen. So gebe man gegen das Ablähmende der Zeiteinflüsse der Jugend die Möglichkeit, diesen großen „Stern“ in seiner funkelnden Beweglichkeit zu gestalten.

## T I A O A I T

Diese Übung ordnet das Denken. Sie wirkt: „Gegen verstrubeltes Denken“, gibt Dr. Steiner an. Für die oberen Klassen liegen wahre Schätze in der Arbeit an dieser Übung! Sie ordnet und klärt die Klassen. Es ist eben eine schöpferische, ordnende Kraft in diesem In-Sich-Zurückkehren der Spiralen. Bei einer Gelegenheit bezeichnete Rudolf Steiner die Spiralen-Arbeit als „Sakrale Tänze“. Mit solchen reinigenden Kräften erfüllt sich die Seele auch hier.

Die sechs Ausführenden stehen in einer Reihe, machen das T. Mit schönen großen I-Bewegungen beginnen sie die auswickelnden Spiralen. Die Musik des Auftaktes hilft besonders, die Übung in kristallklarer Präzision zur Ausführung kommen zu lassen. Die Schritte sind gezählt. Die Formung der Laute ist klingend-klar. Das Kugelwort TIAOAIT kehrt in sich schöpferisch zurück. Die Spiralen wandeln sich beim Rückweg zu *einwickelnden* Spiralen. Wenn die sechs wiederum im T stehen, ist in ihnen so manches an Verwandlung vor sich gegangen.

Das In-Ordnung-Bringen der verworrenen Gedankenfäden durch die Ich-stärkende Kraft all der Spiralen ist ein heilsamer Vorgang in den Jahren der inneren Stürme und Nöte. Auch beim Zuschauen geschieht so manches an Klärung.

## A U F T A K T E

### Heiterer Auftakt

Der heitere Auftakt, mit der köstlichen Musik, ist eine Wonne der Kinder. Man kann schon recht früh mit ihm beginnen. Wann genau, das sollte nach dem jeweiligen Stand der Klassen entschieden werden. Es ist möglich, daß man ihn mit einer 6. Klasse macht. Dann würde man möglichst alle in die Form stellen oder man läßt einen Teil zuschauen, wobei dann jeder seinen vom Lehrer bestimmten Weg lernt.

Die Vier sollten genau zählen: 24 Schritte für den großen Schleifen-Weg, je 4 Schritte für die 2 kleinen Wege und dann wieder 24 usw. Diese heitere Exaktheit tut gut. – Die Kinder lieben diesen Auftakt. Wenn dann noch das Einander-Begrüßen hinzukommt mit dem *kurzen* lustigen Kopfnicken, oh, dann jubeln sie. Keinen darf man auslassen bei diesem Gruß! Zweimal nickt man dem Stützpunkte zu, während der Schleife, von jeder Seite; er nickt auch zweimal; dann grüßt man die zwei Kameraden in der Form, und diese nicken auch. Die Arme sind in Heiter nach oben gestreckt.

Zuerst arbeitet man langsamer an der Form, später steigert sich das Tempo, bis es in den oberen Klassen das äußerste an Schnelligkeit erreicht. Die Leistung, das Können erkräftigt den werdenden Menschen.

Es kann der Form als Vortakt ein heiter-helles Gedicht folgen, und als Nachtakt kann sie es zum Ausklingen bringen.

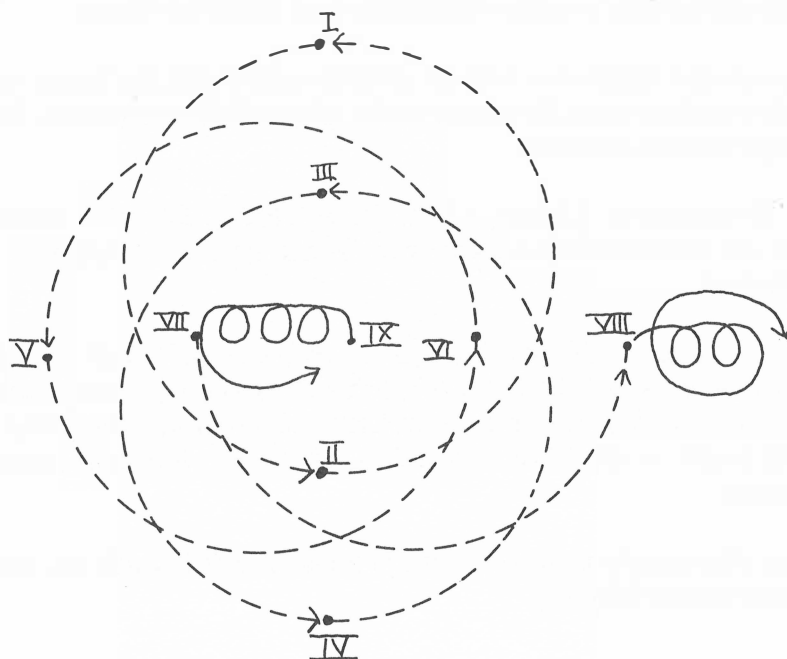
### Elegischer Auftakt

Dieser so interessante Auftakt gehört mehr in die oberen Klassen. Aber man kann ihn auch in den mittleren ausführen. Beim Hell-Dunkel-Studium leisten die beiden Auftakte gute Dienste. Man beginnt mit dem elegischen, endet mit dem heiteren. Der Aufbau der Stunde ruht dann auf diesen 2 Säulen.

Beim Elegischen Auftakt beachte man sorgfältig den Einschnitt in der Schleifen-Form. Die nach vorn gewölbte Rundung, das Tempo, alles eignet sich vorzüglich dazu, um Melancholie, Trauer und anderes auszudrücken, eine Stimmung, die auch in diese Stunden gehört. Die Arme sinken mit verdunkelten Händen mehr nach unten. Ein gut gewähltes Gedicht kann dazukommen, Lenau und anderes.

### Kosmischer Auftakt

Die mittleren und oberen Klassen sind fähig, diese Sternenbahnen in Genauigkeit auszuformen. Der junge Mensch lernt, selbstbeherrscht auf den vorgeschriebenen Bahnen die Bewegungen durch die jeweiligen Tore durchzutragen, ohne



jemanden dabei zu berühren. Fehlerlos das jeweilige Einsetzen durchzuführen, ist schon eine Leistung für die Gruppe. Auch die „Ätherwirbel“ verlangen viel Behendigkeit, welche den Menschen geschmeidig, geschickt macht.

Dieser Auftakt, der mit einer kosmisch-weiten Dichtung verbunden sein sollte, gehört seinem kosmischen Charakter nach zum Planetentanz (s. Lehrplan XI. Kl.) und zu den Tierkreisstrophen (s. Lehrplan XII. Kl.). Er bewirkt dieselbe kosmische Ausweitung gegenüber dem Subjektiven, den Hemmungen der Entwicklung, wie diese. Man sollte den Mut haben, diese kosmischen Formen an die heranwachsenden jungen Menschen heranzubringen!

### SCHICKSALSFRAGE

Dieser so schöne und reiche Auftakt stellt Anforderungen an das Verständnis der Ausführenden und an ihre Fähigkeit, zu vertiefen. Darum kann man ihn wohl nur mit einer sehr guten XII. oder XI. Klasse machen, die die Konzentration und Hingabe aufbringt zu dem langsamen Gehen in der Gestaltung der Grundform und zum Ausdrücken der Farben, die im Stehen gemacht werden.

Zu einem schicksalsschweren Gedicht paßt dieser Auftakt mit seiner Musik gut. Vieles an innerem Reichtum entfaltet sich durch diese „Schicksalsfrage“.

### ÜBER DAS TAKTIEREN

**Bewegung der Arme: Die Kürze:** über die Schulterhöhe führt man die Bewegung mit *vollständig* entspannten Händen und Fingern (kein Finger berührt den andern, also *nicht* Daumen und Zeigefinger aufeinanderpressen) nach innen, um dann denselben Weg in vollem Gelöstsein nach außen zu führen.

**Die Länge:** an den Seiten des Körpers entlang spannt sich die Länge nach unten, so daß eine Spannung, Streckung in der ganzen Haltung entsteht. Die Hände und Finger bleiben gespannt.

Kürze ist Entspannung, Lösung, Länge ist Spannung. Zwischen diesen zwei Elementen des menschlichen Lebens entsteht das Spiel der Rhythmen, gesundend, kräftigend.

Man achte vor allem darauf, daß ein gesundes Spannen und Lösen entstehe. Die Brustmuskeln werden bei der Kürze wohlätig in Bewegung gesetzt, wenn man diese, gelöst und leicht, nach innen und nach außen bewegt. Die Länge an der Körperseite (nicht in der Mitte) ausgeführt, weitet den Brustkorb, bessert die Rückenhaltung.

Über dieses alles spricht man nicht, sondern macht voll bewußt vor, dann entsteht die gesundende Wirkung.

**Das Schreiten: Lang:** man übergibt die Schwere langsam der anderen Körperhälfte, eins, zwei zählend, damit der Schritt nicht abgehackt sondern in schönem Ebenmaß vor sich gehe; *die Kürze* ist ein leichter Schritt (nicht nur nachgezogen). So wechselt hier auch Spannung mit Lösung in veränderter Art.

**Arme und Füße zusammen:** Aller menschliche Rhythmus urständet im Herzens-Lungen-Rhythmus, also im Brustsystem. Wenn man ihn von dort ausgehen läßt, werden die Kinder ihn als zu sich gehörend empfinden und ihn lieb gewinnen. Man kann im Laufe der Jahre viel Abwechslung in das Üben des Taktierens bringen.

## ÜBER DIE STABÜBUNGEN

Von Dr. Steiner sind 7 Übungen angegeben. Diese sind, wenn sie gut ausgeführt werden, von enormer Wirksamkeit. Ich habe in meiner Lehrtätigkeit immer erlebt, daß diese 7 Übungen zu kurz kommen. Oft dachte ich bei der 12. Klasse: Du hast all die Jahre die Übungen noch nicht genug ausgenützt. Nie wäre mir eingefallen, eine neue Übung zu erfinden. Besser wäre es, die Angaben von Dr. Steiner gewissenhaft genau – ohne in sie hineinzupfuschen mit Änderungen – durchzuführen! Besonders ist zu warnen vor einer Erfindung, welche direkt schädlich sein kann, weil sie den noch immer vorhandenen geistigen Anschluß des Hauptes, der Fontanellagegend, stört. Dies ist: Den Stab auf den Kopf der Kinder zu legen. Sie tragen dann diese Last nur mit einer unfreien Haltung.

### Achteilige Stabübung

1. Der Stab wird an die Oberschenkel gestemmt (dadurch zieht sich der Bauch, die Gedärme, ein, die Brust wölbt sich stärker, hebt sich).
2. In dieser korrigierten Haltung wird der Stab in die Streckung senkrecht nach oben geführt: Der aufrechte Mensch.
3. Mit gestreckten Ellbogen, rechter Arm oben, linker unten, wird der Stab so geführt, daß er senkrecht genau vor der rechten Seitenlinie des Körpers steht. (Es wird die rechte Seite des physischen Leibes geformt, korrigiert.)
4. Dasselbe links. Es ist *keine* Schwingung in der Umstellung nach links, sondern ein ruhiges Hinstellen, wobei man beachtet, daß die Hände genau untereinander sind, also der Stab absolut gerade steht.
5. Dasselbe rechts.
6. Diese Korrektur der Körperseiten-Haltung wird nach oben getragen in die äußerst gestreckte Aufrechte.
7. Der Stab schwingt hinunter auf die Oberschenkel, verstärkt also die ganze Unterleib- und Brustkorrektur vom Anfang der Übung und –
8. endet oben in der senkrechten Hochstreckung, um mit 1 – *ohne* Pause – nach unten zu kommen.

Wenn man gewissenhaft, zuerst langsam, diese Prozesse der Korrektur an der Körperhaltung, durchführt, bekommt man eine heilige Scheu vor der Weisheit, die in ihr tätig ist. Wie dem Kristall die weltengestaltenden Mächte die Flächen

und Kanten einformen, so ähnlich wird hier dem Menschenkörper Kontur gegeben. Darum sollte man die Übung zuerst schlicht stehend ausführen, ohne die geringste Abänderung (z.B. ein Ausschwingen der Arme nach rechts und links bei 3, 4, 5), sondern streng, abgemessen. Auch, im Kreis schreitend, die Haltung beachten und keine Zahlen-Kombinationen der Übung hinzufügen, auch keine Formen, weil dies alles von der Konzentration auf den physischen Leib ablenkt. Diese *absolute* Konzentration auf die Körperhaltung gilt für alle 7 Stabübungen, welche von Dr. Steiner angegeben sind. Sie sind einzig und allein „gegen Ungezogenheiten der Körperhaltung“.

### **Die siebenteilige Stabübung**

Die siebenteilige Stabübung ist durch das ruhige Anhalten weniger anstrengend, aber für die Jugend auch etwas weniger intensiv den Körper bearbeitend.

## **SPIRALE O**

Diese Übung hat eine besonders belebende Wirkung durch die sich hinaufwindende Spirale, welche eng am Körper emporsteigt. In ihren Phasen — welche auch öfters den Körper berühren können — erhebt sie sich mit exakter Genauigkeit, bis der höchstmögliche Punkt erreicht ist. Dann sinkt sie hinunter mit denselben ausgerechneten Abständen, langsam. In dieser Genauigkeit liegt eben die Belebung, indem in dem Tun die Aufmerksamkeit auf den physischen Leib, auf seinen stufenweisen Aufbau gerichtet ist. Die Körperhaltung strammt sich. Wie in den Pflanzen die Lebenssäfte, so strömt Leben über Rücken und Brust.

Die rechte Hand nimmt den Stab, mit leichtem Griff führt sie ihn nach hinten, die linke führt ihn ein klein wenig höher, usw. 4 ist ungefähr in Hüfthöhe, 8 auf dem Rücken als höchsten Punkt. Es muß anstrengend sein, aber mit Anmut, Leichtigkeit erreicht aus dem Lebensschwung! Die ganze Übung bleibt unmittelbar in Körperrnähe. Ohne die Schulter zu heben! Schön in seinem Auf- und Abfluten, erkraftet sie und übt Korrektur auf die physische Haltung.

## **WASSERFALL**

Langsam streckt man den Stab in die Höhe, achtet darauf, daß eine strenge aufrechte Haltung des Körpers entsteht. Dann holt man gut aus nach hinten, so daß die Schulterblätter stark belebt werden, der Hals, Kopf bleiben in der Senkrechten. Jetzt läßt man den Stab fallen, er sinkt ohne den Rücken zu berühren, wird von den Händen aufgefangen. Die linke trägt ihn nach vorne, die rechte erfaßt ihn auch.

Der Rücken wird bearbeitet, gleichsam massiert, durch diese Übung.

#### Q U I – Q U I

Während die Finger leicht von oben nach unten gleiten bleibt der Stab möglichst in Ruhe und ebenso beim von unten nach oben. Sorgfältig langsam die Übung anlegend, kommt in die Finger, die Hand eine erstaunliche Gelenkigkeit.

Dann steigert man das Tempo in den oberen Klassen bis zu sehr, sehr schnell.

#### SO IST ES

Beim gestreckten Arm schwingt man den Stab, ihn mit zwei Fingern haltend, mit drei Fingern immer von neuem anschlagend im Kreis. Dies ist die langsame Ausführung, die Finger und Handgelenk besonders belebend.

Wenn es schnell gemacht wird, bewegt sich der Stab in der ganzen Hand. Bis zur äußersten Schnelligkeit steigere man die Übung bei den älteren Schülern. Immer rechts beginnend, wechselt man bald zur linken Hand.

### ZWÖLFTEILIGE STABÜBUNG

- 1, 2, 3. Der Stab liegt auf den beiden Daumen, welche auf die Brust gestemmt sind. Diese Haltung bewirkt eine ganz ungewöhnlich feine Korrektur; die Schulterblätter senken sich leise, der Brustkorb wölbt sich in die Breite, die Schultern senken sich und geben den Hals frei. Wenn diese erste Haltung sorgsam ausgearbeitet wird – ergibt sich etwas besonders Reizvolles, eine Art Befreiung des mittleren Menschen.
4. Der Stab gleitet herunter, am vorderen Menschen entlang, diesen belebend.
5. Die linke Hand übernimmt unten hinter dem Rücken – die Handfläche wird nach innen gekehrt – den Stab. Die Konzentration auf den Rücken beginnt.
6. Die rechte Hand ergreift den Stab auf dieselbe Weise.
7. Mit einem Schlag der Finger fliegt der Stab, ohne den Rücken zu berühren auf den höchst-erreichbaren Punkt des Rückens; die beiden Hände legen sich zu gleicher Zeit *über* die Brust.
- 8,9. In der Ruhe wird die neue Haltung eingeprägt.
10. Der Stab fliegt in die wartenden Hände hinten.
11. Die linke Hand führt den Stab nach vorne unten und die rechte ergreift ihn.
12. Die linke greift um, so daß auch bei ihr die Handfläche nach innen gewendet ist. Die neue Haltung durchdringt den ganzen Körper.

In den 12 Etappen wurde an der Körperhaltung gearbeitet mit vollständiger Konzentration. Der Mensch steht wie ein eben geschliffener Edelstein vor einem. Der Körper als „der Tempel der Götter“ ist edel geformt, bereit, die moralischen Kräfte des Ich in der physischen Behausung ungestört walten zu lassen.

Wenn man diese Übung mit den Füßen begleiten will, ist der ruhige Rhythmus lang - kurz - kurz zu empfehlen, im Kreis geschritten; dabei erhält sich die Haltungskonzentration gut. Wogegen Richtungsänderungen, (z.B. vor-rückwärts) zu vermeiden sind, weil da das Zählen der Schritte, die Einstellung auf vorn und hinten ablenkend eingreifen.

## BEHERRSCHUNGS-ÜBUNGEN

Diese zwei Übungen gewinnen fortwährend an Bedeutung, je mehr die Verwilderung, die Brutalisierung die Menschen ergreifen. Das Ich tritt hier in Aktion und übt seine zähmende, läuternde Kraft aus. Man kann besonders intensiv erleben, was Dr. Steiner einmal in Dornach äußerte: daß sogar die Berufs-Eurythmisten öfters eine innere Ablehnung gegen das Üben der Eurythmie in sich beobachten können, weil der Astralleib sich gegen die Eurythmie auflehnt, weil er die große Macht, die dabei das Ich des Menschen über die Astralkräfte ausübt, abwerfen möchte.

Die erste Übung kann man schon recht früh beginnen, in der 3. Klasse vielleicht. Ein Vorwärtsdrängen des Astralleibes mit dem ersten Schritt, ein Zurückhalten in der Pause, so steigert sich dies Geschehen, am Ende stürmen vorwärts sieben Schritte, dann ebenso vorwärts schreitend kommen 6-5-4-3-2-1 Schritte. Daß die Richtung nur nach vorwärts gilt ist zu beachten!

Die allgemein für das Eurythmische geltende Angabe von Dr. Steiner: „Langsam schnell werden und schnell langsam“ ist dabei gut anzuwenden. Freudig zähmen die Kleineren ihre Pferde, ziehen kräftig die Zügel an, dann stürmt es wieder (oft sehr wild) vorwärts, um nur umso kräftiger beherrscht zu werden. Die mittleren Klassen erreichen schon eine große Schnelligkeit im Laufen und blitzschnelle Beherrschungs-Pause. Dr. Steiner gab an für diese Übung: „Von einem Laufen in ein *energisches* Stehen übergehen.“ Er betont auch, daß diese Übung „für sanguinische Kinder“ besonders wirksam ist.

Die zweite Übung „für die Beherrschung des Astralleibes“ ist ein besonderer Schatz in der moralischen Förderung der mittleren und insbesondere der oberen Klassen. Ich habe 11. und 12. Klassen erlebt, besonders in den letzten Jahren, zu deren Sein diese Übung organisch dazugehörte. Sie machten es ganz allein, der Lehrer konnte zuschauen und seine Freude haben über das intensivste Bemühen der jungen Menschen, eine fehlerlose Beherrschung zustande zu bringen.

Beim Beginn der Übung ist es gut, die drei Phasen einzeln durchzunehmen: den ersten Schritt auslassen, den zweiten Schritt auslassen, den dritten Schritt auslassen.

Wenn dieses gelernt ist, fügt man langsam alles zusammen, um stufenweise der schnellen Ausführung entgegen zu kommen. Man beachte, wie diese Übung von Dr. Steiner angegeben ist: zuerst läßt man den ersten Schritt aus, dann beim nächsten den *zweiten*, beim dritten läßt man den *dritten* Schritt aus. Jetzt folgt wieder: den *ersten* Schritt auslassen, *zweiten*, *dritten* usw. Dieses *zweimal* stehen müssen ist das Schwere, die Hauptkraftentfaltung der Beherrschung vom Ich aus. Auch diese Übung wird – wie die erste – nur nach vorwärts ausgeführt.

## ALLITERATION

Hier sei in freier Weise eine Schilderung der Alliteration wiedergegeben, welche Dr. Steiner gab: Der nordische Mensch trägt auf dem Rücken die Nahrung für die Seinen. Er muß gegen den Sturm ankämpfen, der droht, ihn in den

hinter ihm liegenden Fjord hinunterzufegen; er steigt mühsam den Berg hinauf, gegen den Orkan sich stemmend. Doch scheint die Naturkraft stärker zu sein als der Mensch. Da stößt er Laute aus, Konsonanten, sie wiederholend. So entstand die Alliteration.

Ein Lebenskampf! Daran der Mensch erstarkt. Das ist das Begeisternde auch heute noch an der Alliteration. Sie reißt die Schüler mit, sie einführend in die Formung der Willenskräfte. Von klein ab kräftigt sie die Kinder. Zuerst mit einem sehr einfachen Satz beginnend, achtet man auf den stampfend sich ansaugenden Schritt. Dabei betonte Dr. Steiner, daß die Schwächen des linken Fußes mit erstarken durch die Alliteration. Langsam wird sie ausgeführt, kräftig sich stemmend. Der erste Konsonant, oder mehrere, werden plastisch ausgeformt, darauf folgt der Vokal. Für die Kleinen ist z.B. der Satz geeignet:

Roland der Riese am Rathaus zu Bremen  
Steher, ein Standbild, standhaft und wacht.

Je ruhiger und kräftiger ausgeformt wird, umso bildhafter wirkt die Alliteration. Die Pausen sind konzentrierend. Von Jahr zu Jahr begleitet dieser Willensbildner der Alliteration das Kind. Es werden schöne, auch mächtige Zeilen gewählt. Gerne macht die Jugend die Worte:

Walküren kommen zum Kampfe geflogen . . .  
Sie lenken herunter die luftigen Renner.  
Um Tapfere zu kiesen mit tötendem Kuß.

Mit dem K werden große klare Bewegungen nach außen gestoßen, das L formt mit fliegender Größe, das T strahlt bedeutend von oben nach unten.

Der Schmerz ist ein Schmied,  
Sein Hammer ist hart.

Diese wunderbar tiefe Dichtung von Bierbaum ist ein wahrer Schatz für die oberen Klassen. Das Zusammenziehende des Schmerzes, ausgedrückt durch Sch m e, das Willensmäßige von oben nach unten, in Sch m i; Ha, ha = der heruntersausende Schicksalshammer: Bis zur Mächtigkeit steigert sich der Lebenskampf: kein Sturm zerstört . . . Man arbeitet plastisch sorgsam an jedem Laute, fügt sie ausdrucksvoll zusammen, stampft energisch die Schritte. Es entsteht ein Kunstwerk, geeignet auch für die Aufführungen der Monatsfeier.

Man kann als Lehrer die entsprechende Form finden, wenn man – wie Dr. Steiner es mir wies –, hinhört, wohin einen die Worte tragen; am andern Tage die Formen noch einmal macht und mit dem *Herzen* prüft, ob sie richtig sind (also ein stampfender Schritt, dann einige kleinere – wohin das Wort einen führt).

Die Alliteration ruft die Kräfte auf, und man sollte als Lehrer hinhorchen, ob es den Kindern nicht zuviel wird. Ja nicht zu lange Texte wählen für die Kleineren! Wenig und sehr gut geformt und sehr entschlossen geschritten tut beste Dienste für Gegenwart und Zukunft. Gewöhnlich stampft man mit den Kindern einfach im Kreise. Aber in den mittleren, besonders in den oberen Klassen ist auch die Art der Ausführung gut zu machen: Die Vokale in der Mitte; außen im Kreise das Alliterierende (Lauteurythmie-Kurs: Hildebrandslied).

Es sei hier eine Angabe von Dr. Steiner angeschlossen, die er mir gab, als ich mit einer Schülerin Heileurythmie gegen Stottern machen wollte. Auf meine Frage antwortete er: „Horchen Sie, welche Laute sie nicht aussprechen kann, wo das Stottern einsetzt. Formen Sie aus diesen Lauten eine Alliteration, dann wird das Kind lernen, diese Laute auszustoßen.“ Ich machte eine Alliteration, in diesem Falle mit B und P, bei denen das Stottern einsetzte.

In den schwierigen Fällen der Pädagogik, wo ein Schüler den Körper nicht mit seiner Wesenheit durchdringen kann, ist die Alliteration eine große Hilfe. Ich höre noch Dr. Steiners Stimme, als er einmal in der Konferenz laut rief: „Stampfen Sie das Ich in die Füße hinein!“ Er meinte, daß man mit dem betreffenden Schüler eben solche Übungen machen sollte, welche das Ich bis in die Füße hineinbringen.

### VERGANGENHEIT, GEGENWART, ZUKUNFT

Diese drei Ausdrucks-Zonen bereichern den Unterricht. Die Jugend bringt ihnen Verständnis entgegen, wenn wirklich das Wesen des Wortes seine volle Offenbarung findet beim Lehrer.

Man steht breit und natürlich, ausdrückend die Gegenwart in der Mittelstellung. Zuerst macht man vielleicht nur e - e - a, dann nimmt man auch die Konsonaten dazu.

Bei der Vergangenheit schrumpelt der Körper zusammen, bis er z.B. wie es Dr. Steiner ausdrückt: „Bei alt Griechenland zur Asche wird!“ Zusammensinkend werden die Laute des Wortes gemacht.

Die Zukunft erhebt sich bis zur äußersten Emporstreckung. Auf den Zehenspitzen strebt man angestrengt der Zukunft entgegen, mit den Lauten emporwachsend. Wie heilsam ist diese Anspannung für den werdenden Menschen!

### ÜBER DIE REIME

Für die mittleren und oberen Klassen ist die Ausarbeitung der verschiedenen Reime bildend, bereichernd. Die Klasse steht je vier zusammen im Viereck; jeder weiß seine Zahl. Man wählt ein Gedicht mit gepaarten Reimen, z.B.

Nieder trägt der warme Föhn  
Der Lawine fern Getön,  
Hinter jenen hohen Föhren  
Kann den dumpfen Schlag ich hören . . .  
C. F. Meyer

Die erste Zeile eurythmisieren alle stehend; die zweite Zeile eurythmisiert II stehend, I bewegt sich (im Rhythmus) zu II hinüber und stellt sich hinter ihn. Die dritte Zeile eurythmisiert III stehend; die vierte Zeile IV, III macht den Weg hinüber zu IV und stellt sich hinter ihn. Der Reim wird von demjenigen, der seine Zeile schon gemacht hat, beim nächsten Reimwort immer noch einmal wiederholt. Dann gehen, in einer kleinen stummen Pause, II und IV auf die früheren Plätze von I und III; letztere machen einen Schritt nach vorn, so daß das ursprüngliche Viereck sich wiedergebildet hat.

Die anderen Arten von Reim-Wiedergaben, z.B. die vier Kreuzreim-Arten, findet man in dem so nützlichen Buche von Annemarie Dubach-Donath, „Die Grundelemente der Eurythmie“. Auch die Darstellung der Ghaselen, Sonette ist besonders bildsam (ebendort beschrieben), wenn man mit dem Lehrer der Literatur zusammenarbeitet. – Der Klang der Reime, zusammen mit der geregelten Bewegung, formt und ordnet den jungen Menschen.

Was der Lehrer an Kraft für diese Arbeit braucht, findet er in dem Ausspruch Dr. Steiners: daß im Endreim die Christuskraft selber ihr Walten einsetzte.

## BALLADEN UND HUMORESKEN

### Balladen

Beim Aufbauen der Ballade ist zunächst als Vorbereitung günstig die Art des Schreitens auszuarbeiten, mit der die betreffende Person auf die Erde auftritt. So erarbeitet der Unterrichtende zunächst für sich, wie z.B. in der dänischen Ballade: „Erlkönigs Tochter“ (Herder) Herr Olaf, wie die Elfen die Erde berühren; dann die Mutter, die Braut, Erlkönigs Tochter. Durch diese reale, rein künstlerische Vorbereitung heben sich die Gestalten der Ballade von einander ab, und der junge Mensch, an den sie herangetragen werden, kann selber sein Auftreten auf die Erde an ihnen vielfältig gestalten. Man macht einfache Formen, welche ganz aus dem Gedicht erwachsen. Der junge Olaf reitet, schreitet, die Elfen tanzen, die Erlkönigstochter nähert sich verführerisch, die Mutter steht in ihrem Weh um den Sohn, die Braut, vom Schicksale getroffen – das Geschehen der Ballade erschüttert die Schüler bis ins Tiefste. Wenige, charakteristische Lautbewegungen, hie und da Verneinung, Schmerz und anderes als Ausdruck dazwischen, beleben den Gang des Geschehens. Eine gute Kenntnis der Zonen, der Führung (wenn man z.B. eine Bewegung wie die von hinten oder oben in die Verengung, in die nach unten tendierende Bewegung vom Schmerz, richtig anwenden kann, und im Gegensatz dazu die Ausweitung nach oben in der Freude (z.B. beim Hochzeitsmahl), wenn man in der Verschiedenheit der Zonen gestalten kann, in der innerlichen für Liebe, Sehnsucht, Hoffnung, in der äußerlichen für das Naturgeschehen), eine solche Beherrschung des Ausdrucks hilft, die Ballade ergreifend zu gestalten. –

Für die VIII. bis XII. Klasse sind die Balladen unerläßlich notwendig als spannende, bis ins Tiefe greifende Erlebnisse, welche aufrütteln und läutern. Die individuellen Kräfte werden aufgeweckt, gestärkt. Der junge Mensch kann sich freier entfalten.

### Humoresken

Das Tragische der Ballade hat seine Arbeit getan in dem ersten Teil der Stunde. Im zweiten Teil folgt die Humoreske, Grotteske. Warum? So folgte auch der antiken Tragödie die Komödie, aus dem Urwissen der Mysterien dem Volke gegeben: Der Erschütterung folgte die Entspannung.

Man sage ja nicht: Mir liegt es nicht, Humoresken zu machen. Es ist für die pädagogische Eurythmistin unvermeidlich notwendig, dieses Jauchzen in den köstlichsten Stellungen und Formen, dies reiche Leben in Überraschungen, in Über-

treibungen usw. hervorzuzaubern. Von den untersten Klassen ab spielen die humorvollen Gedichte, Tierformen usw. eine große Rolle. Jede gesunde Stunde bringt erquickende Fröhlichkeit z.B. durch die Gedichte: „Herr Kiebitz und Frau Kiebitzin“, „Rettich und Rübe“, „Katze und Maus“; dann später durch die köstlichen Nachahmungen in Tierkostümen aus den Morgensternschen Humoresken: vom Raben, der den Himmel beobachtet, vom Bernhardiner, der im Schlaf bellt, von der Spinne usw.

„WKG“ ist eine Freude der oberen Klassen, ebenso: „Palmström baut aus Federbetten Marmorimpressionen“. „Gespenst.“ „Palmström erfindet eine Art von Witzen . . .“

Mit urkomischen Bewegungen, welche nur aus dem Gedichte erspringen, aus der Lebenskomik (nicht aus eigener gekünstelter Erfindung), mit Sprüngen, Fußstellungen, Lautwiederholungen, mit den bis ins Groteske gesteigerten Ausdrücken, springt die Humoreske hervor, erfrischt, gesundet und löst alles Verkrampfte, Verengte.

## APOLLINISCHE UND DIONYSISCHE FORMEN

### Apollinische Formen

Diese Welt des sonnendurchleuchteten Erdenrealen führt das Kind hinein in die Reichtümer der Erdenerlebnisse. Sie hilft ihm, seine Einkörperung gesund und vollkräftig durchzuführen. Darum ist es notwendig, daß der Lehrer selber intensiv lebt mit den Offenbarungen dieser Apollinischen Welt. Wenn für ihn ein nach rückwärts geschrittenes Verb ein tiefes Erlebnis geworden ist, so daß er von der ausgeübten Anstrengung, von der gewonnenen Aktivität bis in alle Fasern seines Wesens durchdrungen ist, dann droht ihm nicht die Gefahr, daß er bei dem *Wort* „aktiv“ hängen bleibt, es den kleinen Kindern ausspricht und sie dadurch in eine abstrakte Benennungswelt führt, anstatt in das reale Erdenleben. — Läßt man dann, selbst aktiv, dem kurz nach rückwärts Schreiten, z.B. in „kämpfen“, ein Vorwärts-Gehen in „ruhen“, und ein nach rechts und links sich Bewegen in „wandeln“, „gehen“ folgen, dann fallen einem auch die richtigen Wörter zum Gestalten ein, und die Kinder erglücken und finden auch Tätigkeitswörter. Die Arme machen im Anfang vielleicht nur wenige, aber charakteristische Bewegungen: das heftige, nach unten geführte k in „kämpfen“, das u in „ruhen“, das w und g in „wandeln“, „gehen“.

Bevor die Formen für das Daueraktiv und Dauerpassiv gemacht werden, kann man eventuell schon in den unteren Klassen die einfachen Substantiv-Formen einführen. — Auch dabei ist das Primäre, daß es dem Lehrer selbst zur warmen Herzensangelegenheit geworden ist, die Formen lebensvoll zu gestalten, so daß z.B. die konkrete Form das Erdenerlebnis des Wahrnehmbaren lebendig ausdrückt. Wenn er selber übt, den Winkel nach hinten so zu schreiten, daß dieser ein Behälter, eine lebendige Umhüllung, eine Schale der Offenbarungen wird, dann werden sich ihm auch mannigfaltige, reiche Ausdrucksmöglichkeiten bieten. Dann wird er z.B. für den Wald einen tiefen großen Winkel formen, in dem die Lebensfülle der Bäume atmet. In diesem wallt das große W die Ätherfülle hinein in das große A, welches staunend sich erhebt, das L strömt die Säftefülle der Entfaltungen aus, im D atmet die Ruhe der Bäume, der Stämme. Das Kind

geht gerne mit seinem Lehrer in diesen Wald! – Das Meer, ein ganz breiter, flacher Winkel, dehnt sich in die Weite, das M dehnt sich nach beiden Seiten hinein in das große E, das R wellt hinaus zum Horizont. – Die Wiese liegt in einer mittelgroßen und tiefen Form; lieblich wiegen sich die Gräser, die Blumen im Windhauche. Das W läßt sie sich bewegen, das I dehnt sich in die Wiesenfläche, das S streicht leise säuselnd in einer Richtung darüber, um in dem E sich auszuhauchen. Dann springt plötzlich ein Eichkätzchen auf eine Tanne, mit dem „Ei“; klettert mit dem „ch“ in die Höhe, faucht mit dem „k“, den buschigen Schwanz schlagend; „ä t z ch en“, all diese Laute machen das feurige Wesen dieser Tiere sichtbar.

Die Kinder gewöhnen sich daran – ohne daß man den Begriff konkret nennt – daß in dem Winkel so vieles lebt, wohnt und webt, was sie interessiert, was sie lieben können. Die wunderbare Mannigfaltigkeit der Erde wird ihnen Erlebnis! Da der Lehrplan diese Formen bis in das Ende der Schulzeit beibehält, ist die Möglichkeit gegeben, immer wieder ein einzelnes Wort zum tief-vollen Erlebnis werden zu lassen, inmitten anderer Arbeiten der Stunde.

In der *runden Form nach Rückwärts* weicht man andächtig zurück vor dem Geist. Der Lehrer übt für sich zuerst dieses Altar-Erbauen für den Geist. Nicht dünn und abstrakt, nein, anwesend waltend füllt die Geistkraft den Halbkreis aus. Engel, Gott, usw. wird andächtig-erlebte Realität für Lehrer und Kind. *Vor* ihm schafft und webt es – im Gegensatz zu dem Halbkreis für Raum und Zeit, wo diese Inhalte *hinter* ihm liegen.

Der *Winkel für die Zustände* variiert ausdrucksvoll. Er wird ganz anders aufklingen bei den jubelnden Schritten von „Freiheit“, als mit den stumpferen, in schleppendem Gang geformten Winkel der „Sklaverei“. Die aufsprühenden Laute „Freiheit“, im Gegensatz zu der niedergehaltenen Dynamik des Wortes Sklaverei begleiten die Winkelform nach vorne. Man erlebt durch diese Form, daß man in solchen verschiedenen Zuständen wirklich darinnen leben kann!

### **Seelische Form**

Sehnsucht windet sich nach vorn, nach hinten und findet ihre Erfüllung nicht. Sämtliche Laute des Wortes werden in der schmalen, nach vorne sich dehnen- den Sehnsuchtszone gebildet – eine Übung für die mittleren Klassen. Schmerz gestaltet eine ganz andere Windung als Freude; in der Freude-Zone streben die Laute nach oben; sie verengen sich nach unten in die Schmerz-Region. Hell-Dunkel werden selbstverständlich hineingefügt. – Die Seele flügelt befreit in ihrer Welt. Der junge Mensch wird eine bewegliche, widerstandsfähige Seele haben für sein Erdenleben!

Mit den *Eigenschaftswörtern* malt man stehend. Es ist wirklich ein phantasie- bewegtes Ausmalen! – Die *Verhältniswörter* sind besonders wirksam in ihren verschiedenen Hinneigungen. Sie bilden viel Soziales, Verbindendes aus in dem werdenden Menschen. (Siehe Lauteurythmie-Kurs, auch über die Interjektio- nen.)

So erhellt die Apollinische Sonnenweisheit die Welt. Gesundung, Erstarkung ist die Frucht dieser Arbeit.

### **Dionysische Formen**

Apollo und Dionysos, der Weg nach außen, der Weg nach innen, dieser Entwicklungsweg der Menschheit formt im Laufe der Jahre auch am Kinde. Zuerst schafft, auch in der Eurythmie, die Apollinische Welt an ihm. Dann beginnt das Heranbringen der Dionysischen Formen. Wann man damit beginnt, das muß man der Klasse selber abhören. Wenn das Seelische schon stärker herausgeboren ist, wenn es Formung und Ausdrucksmöglichkeiten braucht, dann beginnt man; also vielleicht so ungefähr mit der 7., 8. Klasse, oder auch später.

Das Innenleben wird entwildert, bereinigt durch die gesetzmäßigen Formen für Denken, Fühlen, Wollen. Das Chaotisierende ordnet sich. Harmonien entstehen, wohltuend bis in das Physische hineinwirkend.

Auch hier ist das Primäre die eigene Beschäftigung des Lehrers, der sich einlebt in die Mysterien des Dionysos. Es leuchtet die Klarheit des Denkens auf, wenn gerade Linie sich trifft mit gerader Linie. Ruhe strahlt in der Geraden. Der junge Mensch fühlt sich geborgen. „In dem Haupte leuchtet Denken.“ Oft und oft macht man die Form mit den ruhig-sinnenden Lauten in der Mittelage des Denkens. Ob man auch den Augenausdruck des Denkens – also den nach unten gesenkten Blick – anwendet, das muß der Lehrer entscheiden.

Dann fügt man gerade und runde Form zusammen zu dem Ausdruck des Fühlens. „In dem Herzen webet Fühlen.“ Die Bewegungen gehen nach oben, der Blick auch.

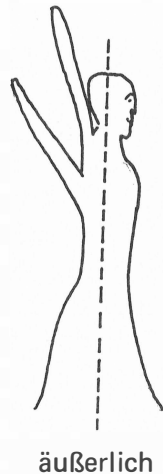
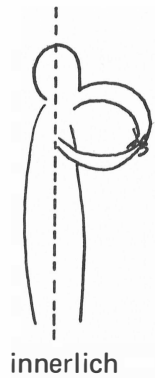
Mit den runden Formen gibt sich der Wille kund. „In den Gliedern kraftet Wollen.“ Von der Schulter abwärts, breit, kräftig sind die Laute im Schwunge geformt. Blick geradeaus.

In den oberen Klassen kann man dann den ganzen Spruch Dr. Steiners „Ecce Homo“ ausgestalten (In dem Herzen webet Fühlen . . .). Aus dem Innern heraus erleben die Schüler die heilend-formende Kraft dieses Spruches.

So vereint sich im Laufe der Jahre, wenn in den Eurythmie-Stunden die beiden Formarten mit der gleichen Intensität geübt werden, die Apollinische Welt mit der Dionysischen. Sie weben und wirken am Werden des Menschen. In dem Lehrer aber kann die führende Gewißheit leben: In dem Christus hat sich das Apollinische mit dem Dionysischen vereint.

### **AUSARBEITUNG DER TEXTE**

Es ist eine große Hilfe für den Aufbau der Gedichte, Balladen usw., die man in den mittleren und oberen Klassen macht, wenn man sich in die verschiedenen Angaben von Dr. Steiner vertieft.



Grundlegend ist die klare Unterscheidung von der „innerlichen“ und „äußerlichen“ Zone. Man denkt sich den Menschen gespalten. Alles was vor der Trennungslinie liegt ist innerlich, alles dahinter äußerlich. Alles Schmerzliche ist innerlich. Alle Freude ist erweiternd. Die Steigerung ins Schmerzliche; in *kleinen* Intervallen von hinten, nach vorne; ins Freudige von vorn nach hinten. Erwartung – vorne. Erfüllung – rückwärts. Spannung – vorne. Entspannung – rückwärts.



Charakteristisch ist für Liebe und Haß das Ausgehen von der neutralen Zone. Bei der Liebe sind drei Momente zu beachten; ausgehen von der neutralen Zone 1. von da aus nach vorne 2. dann zu sich heranziehen 3. Haß; von der neutralen Zone nach hinten.

Die vier Gesichtspunkte für den Text können auch helfend sein; *Ruf* – sich etwas mit dem Oberkörper zurückwenden, *Frage* – nach rechts sich wenden, *Mitteilung* – etwas nach vorne sich wenden (ein Winkel), *Erkenntnis* – etwas gekrümmt, die Schulter gebeugt.

Die Rumpfbewegung ist unabhängig von der Richtung der Armbewegung und kann geradezu entgegengesetzt sein, z.B. ein Ruf in Erwartung: Oberkörper zurück, Arme vor, usw.

Auch das „Beschleunigen und Verlangsamen“ ist zu berücksichtigen; man kann die Bewegungen 1. ganz beschleunigen, 2. ganz verzögern, 3. ganz in demselben Maße bleiben. 1. Wenn ich den Schritt beschleunige, drückt das aus: sich gegen etwas wehren, gegen etwas anstürmen, etwas sehr Aktives. 2. Wenn ich den Schritt verzögere, so drückt das aus: vor etwas zurückweichen, physisch oder seelisch; etwas Passives. 3. Wenn die Bewegungen im Gleichmaß bleiben, so drückt das aus: Zufriedenheit (physisch oder seelisch).

Bei den Gebärden und Bewegungen ist auf die Größe zu achten. So entsprechen dem *Hören*: Große Gebärden und große Bewegungen; dem *Sehen*: große Gebärden und kleine Bewegungen; dem *Gefühle*: gemessene Gebärden und gemessene Bewegungen.

## SEELISCHE AUSDRUCKSSTELLUNGEN

Wenn man diese Stellungen taktvoll und sparsam für die Kinder, vor allem für die oberen Klassen anwendet, können sie segensvolle Wirkungen haben. In den Festeszeiten, am Anfang und Ende der Gedichte, bei den Balladen sind sie am Platz. Um die Wirkungskraft der Stellungen zu erhalten, ist aber unbedingt notwendig, daß keine gewohnheitsmäßig gebraucht werde. Bei dieser Warnung denke ich vor allem an die Stellung der *Demut*. Dieses innige Kreuzen der Arme gehört wirklich zu den Festesaugenblicken, in denen man mit der ganzen Wärme der Seele die Demut zum Erlebnis bringt. Das Kind, die Jugend wird sich gern in Demut neigen, wenn sie weiß: Jetzt ist hier nur die Demut am Platze. Wenn die Kinder aber gedankenlos nur so eben immer wieder die Arme über die Brust kreuzen müssen, so hassen sie diese Stellung. Und warum sollte man sie auch als gewohnheitsmäßige Stellung anwenden? Dr. Steiner hat sie als solche nicht angegeben; er lehnte vielmehr alles Erlebnislose und Äußerlich-Gemachte für die Eurythmie aufs schärfste ab. So sollte man diese Stellung nicht *verbrauchen*.

Die Stellung *Feierlichkeit* mit links hoch erhobenem Arm (streng eckig oder rund ausgeführt) ist ein erhebender Abschluß für so manches Gedicht oder Spruch. Die leuchtende klärende Stellung der *Erkenntnis* aktiviert und reinigt besonders in den mittleren Klassen; sie ist nur sehr sparsam, nur an der rechten Stelle anzuwenden. Die Stellung vom *Ernst* ist ordnend, aufweckend.

In der zweiten Hälfte der Stunde kann in mittleren und oberen Klassen die robust-gierige Bewegungsdynamik von „*Unersättlichkeit*“ heilsam wirken. Man sammelt, sammelt; die kralligen Finger, die breit-parallele Fußstellung — oh, alles läßt urkräftig erleben dieses häßliche Immer-mehr-haben-wollen. — Wenn dann z.B. das „*Verflucht-Gescheit*“ an die Reihe kommt, mit dem so unpraktisch-komischen Gang der ganz nach außen gewandten Füße, mit der Faust am Bauch, mit der rechten Hand hin zur Nasenspitze weisend, dann amüsieren sich die jungen Leute. Mit der *Selbstüberhebung* hopsend, kann man eventuell diese Reihe der Stellungen beschließen. Sehr dankbar empfinden die Schüler die Schönheit, den Adel der Seele, wenn sie jetzt das volle Hingebensein von *Herzinniglich* ausführen dürfen. Oder das Geschehen des Über-sich-hinauswachsens in der Stellung *Liebe*, (angegeben bei Dr. Steiner als *lieblich*). Über sich hinaus wächst man, wenn man wirklich liebt, wenn man den andern in sich erleben kann. Noch in diesem Jahre begegnete ich der wärmsten Hingabe gerade bei dieser Stellung in einer X. Klasse; die 40 Schüler, so Knaben wie Mädchen, erhoben sich physisch, seelisch und geistig in der reinsten und schönsten Art.

Einige Stellungen sind weniger bekannt, da sie in früherer Zeit von Dr. Steiner angegeben wurden und nicht bei den Figuren sind: Die *Hingabe*, bei der die Hände, vor allem die Finger gekreuzt werden oben auf dem Brustknochen. Sie kann besonders gut benutzt werden als Anfang für Gesten des Hingebenseins. Die Stellung *Schmerz*: die Rechte hängt herunter, Hand und Finger sind nach innen gebogen; die linke liegt schlaff im Schmerz auf der Körpermitte; auch hier sind Hand und Finger traurig nach innen gebogen. Die Steigerung in der Stellung *Trauer* ist bei Balladen oft Ausdruck eines großen Erlebens, diese Augen, die schauen, aber vor Trauer nicht sehen können, die düster verengte Gestalt und Hände. — Daß die leicht übereinandergelegten Unterarme *Gleichgültigkeit* aber auch *Leichtigkeit* darstellen, ist auch nicht mehr bei allen

bekannt. Die Stellung *Mitteilung* kann für die soziale Einstellung der Jugend bildsam wirken, wenn man, nach einem alle tief erfüllenden Erlebnis, das Erlebte an alle Darbenden in dieser Stellung hinreicht. Man steht auf dem rechten Fuß (ohne auf der Erde zu kleben; die Zehen sind erhoben); aus der linken Hand – der geöffneten Herzensschale – reicht man die Gaben für alle dar; mit dem rechten Arm.

Die Stellung der *Hoffnung* gibt Festigkeit. Man steht breit, mit starken Füßen auf der Erde; daß die herunterziehende Erdschwere überwunden ist, wird durch die aufgehobenen Zehen sichtbar; die Arme öffnen sich hoffend der Zukunft, dem Kommenden entgegen, die Hände liegen in der schönsten Harmonie zwischen zu offen und zu geschlossen, die Augen schauen geradeaus. Von diesem Blick sagte Dr. Steiner: die größte Geschlossenheit in sich, die größte Offenheit für das All. So bekommt man die rechten Kräfte für das Leben. Alle drei Übungen werden stehend ausgeführt.

### RUF-FRAGESTELLUNG

Die Stellung der *Verzweiflung* ist auch ein Bildner bei dem so erschütternd wirkenden Aufbau der Balladen in den mittleren und oberen Klassen. Die *Heiterkeit* mit dem blumenhaften Schleier; mit geöffnetem Mund, sich bis zu den äußersten Fußspitzen in die Region der Fröhlichkeit, der Freude erhebend – diese Stellung hilft bei den Humoresken.

In der Stellung der *Andacht*, die aus dem Blau heraus erlebt wird, fühlt sich das Kind geborgen. Der *heranwachsende Mensch* erlebt in der Steigerung der *Inbrunst* in dem langsamen Emporstrecken der Arme nach der Höhe und dem Überkreuzen der Finger etwas von dem Feuer des Emporstrebens der Seele.

„Klug“: die rechte Hand bildet über der Brustmitte liegend eine Art Gefäß, aus der die Kraft dieser Herzensklugheit empor wallt.



I. Inbrunst



II. Hingabe



III. Klug

## DIE TONEURTHMIE

Die Toneurhythmie ist in ganz realer Weise eine Pflege der Psyche. Die Verrohung der Seele droht der Jugend! Gegen sie bilden die Tonerlebnisse, welche bis ins Physische anwesend sind, einen starken Schutz. Das rein Menschliche erblüht in den jungen Menschen. Das Brutal-Machende der Seelenabstumpfungen wird aufgehoben, wenn der Lehrer versteht, Jahre hindurch das voll Lebendige, das Menschen-Ergreifende der Intervalle frisch heranzubringen.

Z.B. kann eine *Quinte* in den unteren Klassen, zuerst an dem feinen Erklängen der Leier erlauscht, dann in der so reichen eurhythmischen Bewegung ausgeführt, das Kind selber zur Quinte machen: d.h. seine Seele befreit sich, kann schwingen und flügeln.

In der Toneurhythmie klingt das Seelisch-Geistige des Menschen physisch sichtbar. Es muß nur alles im Innern wirklich erklingen, singen: so dürfen z.B. die *Terzen* nicht von außen, sondern müssen aus dem Innern des Kindes erklingen. Jedes selbst ausgeführte Intervall und Ton bedeutet eine Vitalisierung, eine Erweckung gegenüber der Ablähmung, die durch das so häufige Hören der Radio-Maschinen-Musik entsteht.

Jährlich wächst aus solchen Gründen der Seelenheilung die Notwendigkeit, in jeder Stunde Toneurhythmie zu machen! Es kommt nicht darauf an, *viele* Töne zur Ausführung zu bringen, sondern darauf, daß warm, seelenvoll die Verbindung entsteht zum Elemente der Musik; daß der junge Mensch sich so mit ihr vereinigt, daß er selber tönend werden kann.

### Intervalle

**Quint.** In der pädagogischen Eurythmie bekommt die Toneurhythmie noch eine ganz andere Bedeutung. Ist doch z.B. das Intervall der Quint eine Art Ernährer, Pfleger, Hüter des Kindes geworden. Von den ersten Jahren an begleitet diese Quint-Bewegung das Kind, formt an ihm, bildet es. „Durch das Quinten-Erlebnis fühlt er sich durch die Welt als Mensch.“ Die Welt, das Göttliche gestaltet am Menschen. Es ist ein „Gewahrwerden des Menschen innerhalb der göttlichen Weltenordnung“. „Das sich Befestigen im Göttlichen.“ „Der Engel singt in mir . . .“

Das Kind wird gestaltet. Es fühlt sich wohl und freut sich in der klingenden Bewegung. — Für den Unterrichtenden erwächst bei den Intervallen eine verantwortliche Aufgabe, nämlich die Ansatzkraft des Schlüsselbeins hinüberzuführen auf die Stelle, wo das Intervall erklingen soll; so fehlerlos, so rein müßte es ausgeführt werden, daß jedes Kind es erklingen fühlt und nachahmen kann. Man *spricht* nicht zu den Kindern über den Ansatz. Aber wenn der Lehrer sie *ausführt*, die blitzschnelle Konzentration auf das rechte Schlüsselbein-Innere und die Muskulatur rund herum, dann dasselbe tut auf der linken Seite, dann diese musikalische Kraft in die Hand führt und sie dort lebendig erklingen läßt, dann macht das Kind dies nach, und die menschenformende Kraft dieses Intervalls kann an ihm walten. „Die Quinte ist der Mensch. Es ist gerade so, wie wenn der Mensch innerlich bis an seine Haut ginge, seine Haut erfassen würde und sich da abschließen würde. Die Quinte ist die den Menschen begrenzende Haut. Und niemals kann sich der Mensch so stark als Mensch fühlen in Tönen, als indem er die Quinte erlebt im Zusammenhang mit dem Grundton.“

Man kann also gut verstehen, daß die menschenbildende Kraft dieses Intervalls bis zu dem 9. Jahre als das einzige Intervall am Kinde seine Förderung ausübt. — Man läßt auf der Leier oder Klavier die Quint gebrochen spielen, also nacheinander, läßt sie nicht auf einmal anschlagen. Gut ist es, von Anfang an sie *hören* zu lassen; sie heraushören und dann selber formen zu lassen. So wird sie wie ein Freund, ein Vertrauter des Kindes, ein Former durch die Jahre hindurch.

**Terz.** Wenn das 9. Jahr naht, wird das Leben schwer für das Kind. Dr. Steiner spricht von einer Krisis. Oft werden um diese Zeit ruhige Kinder unruhig, unruhige still. Eine Spannung tritt auf oft mit großen, bis ins Physische gehenden Schmerzen, wenn das Selbst des Kindes sich abhebt, sich loslöst von der Umgebung. Dr. Steiner schildert, daß das Kind jetzt nach etwas „lechts“. Wonach lechts es? Nach dem, was die Moll- und Dur-Terz gibt! nämlich die Festigkeit im Selbst, die es braucht, um Lebenshalt für das Erdenleben zu finden.

Ist man durchdrungen von der Tatsache, daß alles, was wir vom 9. bis 12. Jahr an Terzen an die Kinder heranbringen, eine Sicherung ist gegen die Haltlosigkeiten im Leben, ein Rüstung-Bauen gegen die Schädigungen, so wird man daraus reiche Übungen erfinden, welche die Kinder erfüllen, erquicken.

Zuerst aber bringe man sehr einfach, im Stehen, die Moll-Terze heran: Jemand ist allein, traurig. Die Kinder erleben eben jetzt dieses Alleinsein — alle diese Schmerzen. Wie klagen sie sich aus mit den Tönen! Den inneren Unterarm nach innen führend singt die Seele des Lehrers. . . „Mit seinem Herzen allein“ — sind die Worte von Dr. Steiner für die Moll-Terz. „Das Terzen-Erlebnis ist das Gewahrwerden des Menschen innerhalb seiner selbst. Im Terzen-Erlebnis ist das Ich innerhalb der Grenze des menschlichen Organismus. Terz: die Befestigung im Innern.“

Wenn die Moll-Terz erlebt wurde, lernen die Kinder die Dur-Terz: die Innerlichkeit hinausklängen zu lassen in die Welt; in Frohsinn, Gesundheit aufzujubeln. — Wie erlöst sind die Kinder in diesem Alter, wenn sie diese Werdeprozesse durchmachen können. Besonders befreit es sie, wenn der Unterrichtende das klare Dur-Erlebnis hat, im oberen Teil seines Unterarms das Intervall erklingen läßt und es über den Handrücken hinaustönen läßt (ohne daß die Hand oder Finger selber tönen!). Auf dieses absolut Reine des Intervall-Anschlagens bei sich selber soll man gewissenhaft achten.

Man befriedigt das Lechzen des 9jährigen nach diesen Bewegungen, wenn man z.B. eine Übung aufbaut, bei der jeder zweite im Kreis hineingeht, so daß ein innerer Kreis entsteht, und dort stehend die Bewegungen der Moll- und Dur-Terz macht; während die andern, nur mit den Füßen, nach links den Halbkreis der Moll-Terz, nach rechts den der Dur-Terz ausführen. Dann tauscht man die Plätze und die Arbeit. — Später Form und Armbewegung in reichen Varianten.

**Die Oktave** wird um das 12. Jahr herum herausgebracht. Sie behütet vorbeugend das Kind davor, in die Schwere zu fallen, vergrößert, brutalisiert zu werden. Die Flegeljahre der Pubertät werden besser bestanden, wenn rechtzeitig die erhebende Kraft der Oktave wirken konnte!

Um das 12. Jahr ist wieder eine tiefgehende Veränderung im Kinde am Werke. Die Muskeln waren bis jetzt mehr dem Blute angeschlossen. Jetzt „neigen sie sich mehr dem Knochensystem zu. Die Muskeln passen sich jetzt mehr der Dynamik des Skelettes an“. Man merkt das Schwererwerden der Kinder.

Die Oktave setzt ein. Sie hebt die Schwere auf, läßt jedes Kind zu ganz neuer Entfaltung kommen. „In der Oktave ist es einem, als ob man wachsen würde, während man sie erlebt. Man ist sogar um ein Stück größer geworden, man ist voller, weiter geworden.“

„Ich habe mein Ich neuerdings gefunden; ich bin in meiner Menschheit durch die Oktave-Empfindung gehoben.“ Durch sie wird man „den Anschluß an die Welt finden“. In diese reiche, große Welt der Oktave wird das Kind hineingeführt. Der Lehrer ist selber durchdrungen von der Bedeutung der Oktavenwirkung für dieses Alter; macht langsam das nach außen Gehen der Hände, Arme, führt die „Umkehrung der vollen Hand außer sich“ kraftvoll aus und gibt sich dem „Größerwerden“, dem „voller, weiter Werden“, dem Wachsen, das in der Oktave waltet, hin. So erleben die Kinder am Lehrer „das Finden des eigenen Selbstes auf einer höheren Stufe“ und führen diese schöne Bewegung gerne aus. Nur muß man ihnen Zeit geben für die Entfaltung, für das über sich hinauswachsen! Lasse man es langsam mit einem echten Emporklingen spielen, und es wird dieses Werden lieben.

Da Dr. Steiner für die Oktave keine Raumesform angab, macht man sie stehend, begreifend, daß keine irdische Form dieses über das gewöhnliche Selbst-Erhebende darstellen kann. Die Welt des höheren Ich ist überphysisch. „Die *Quart* hat eben dieses großartig Eigentümliche, daß der Mensch sich innerlich in der *Quart* erlebt, aber sich nicht so intim erlebt wie in der *Terz*. Er sondert sich von der Umwelt ab, schafft sich in sich. Er gestaltet sich nicht wie bei der *Quinte* so, daß ihn die Außenwelt zur Gestaltung mitzwingt, sondern er gestaltet sich nach seinen eigenen seelischen Bedürfnissen. Das *Quart*-Erlebnis ist tatsächlich dasjenige, wo der Mensch sich durch seine *eigene innere* Macht als Mensch fühlt.“

Was für eine Hilfe für den ringenden jungen Menschen! Er kann an sich schleifen, er kann sich finden. „Mit der *Quart* kommt der Mensch erst an sich heran.“ Wenn man diese *Quart*-Bewegung besonders in den oberen Klassen vielfältig, interessant vormacht, und dabei Dr. Steiners Weisung beachtet: „Bei der *Quart* *scharf die Finger zusammenehmen*, gewissermaßen die Hand in sich selber verstärken“, dann kommt eine edle Bewegung zum Vorschein, welche in erstaunlicher Mannigfaltigkeit erklingen kann. Alle Finger scharf zusammenehmen, also zusammenpressen. Beachte man, daß es nicht heißt: die *Fingerspitzen* zusammenehmen! Man nimmt die ganzen Finger in ihrer ganzen Länge mit gleicher Kraft scharf zusammen, daraus entsteht eine besonders edle Handformung. Dr. Steiner lehnt die häßliche Bewegung ab, mit der man die Fingerspitzen zusammenlegt. Diese in sich selber verstärkte Hand kann wunderbare „Scheidegrenzen ziehen zwischen dem *Quinten*-Erlebnisse der Außenwelt und dem *Terzen*-Erlebnis im Innern des Menschen“.

Gestaltet man eine reichhaltige Übung mit der *Quart*, die stehend auf die Form des flachen Halbkreises-nach-vorn ausgeführt wird, kann man dem heranwachsenden Menschen in den oberen Klassen Hilfe leisten zu seiner eigenen Selbsterziehung. Er fühlt sich sicherer in der Welt, sein Selbstvertrauen wächst.

Es ist so, daß der Mensch „(er bringt sich das nicht zum Bewußtsein, aber die Empfindung, die er beim Quart-Erlebnis hat, beruht darauf) sich selber unter Göttern fühlt. Er geht gewissermaßen in der göttlichen Welt als Mensch herum beim Quartenerlebnis“. Diese Erlebnisse sind Hilfen gegen das Animalische, Brutalisierende, das auf den jungen Menschen einströmt in der heutigen Zeit.

**Die Sekund** machen die Kinder sehr gerne. Sie führt sie zur stärkeren Verinnerlichung. Die besondere Schönheit der Bewegung zieht den jungen Menschen an. Es ist eben etwas Wunderbares in dieser Bewegung. Dr. Steiner spricht: „Das Gefühl haben: ein menschenempfindender Impuls liegt im Oberarm hier und Sie bilden die Sekund.“ Er betont dreimal (Toneurythmie-Kurs Seite 164), daß die Hand flach wird bei der Sekund. Und eben diese zarte, fast fragende Hand, wo die Finger in der Ebene der Hand liegen, ist es, was die besondere Schönheit dieser Bewegung bildet. Diese Gestaltung mit der ganz flachen Hand scheint in den letzten Zeiten zu verschwinden, und damit auch der fragende Charakter. „Die Sekund steht am Tore des Musikalischen. Sie ist eine musikalische Frage. Und so ist es notwendig, die Sekund – und Sie werden diese Notwendigkeit fühlen – so zu bilden, wenn sie auf irgend einen Grundton folgt –, daß Sie, als Sekund, indem die Sekund auf einen anderen Ton folgt, dazu streben, die flachen Hände nach oben zu haben. Es kann ja jede beliebige Bewegung ausgeführt werden, indem man versucht, hinein zu kommen in die flachen Hände nach oben: wenn Sie von irgend einem Ton hinaufgehen, wenn Sie einfach etwas nach oben gehen und die hohle Hand verflachen.“

**Die Prim** ist nicht so einfach an das Kind heranzuführen. Dieses ganz und gar ohne-Hand-und-Arm-Sein, nur in der Gelenkpfanne den Klang haben, für dieses Ton-Studium ist die spätere Jugend geeigneter. „Fühlen Sie, als wenn der ganze Unterarm, sogar der Oberarm, als wenn der ganze Unterarm und Hand und Finger leicht wären, wie wenn sie keine Schwere hätten, *wie wenn Sie gar nicht da wären*, wie wenn Sie sie ganz lässig behandeln würden.“ Im Schreiten erfassen die Kinder die Prim leichter.

**Sext und Septim.** „Die Quinte ist der Mensch. Geht man weiter, so geht man eigentlich schon in das Außermenschliche hinein, aber weil es Musik ist, in das Geistige hinein. Sext und Septim: da ist zugleich eine Ausbreitung vorhanden. Da verbreitet sich die ganze Skala. Sie können also viel Ausdrucksfähigkeit entwickeln gerade in der Hand, wenn Sie zu den höheren Tönen der Skala hinaufkommen.“

Eine wesentliche Frage ist: Wie bringt man an die kleinen Kinder die Töne heran? Das Lauschen auf einen Ton ist der sauber musikalische Weg. Noch ganz und gar ohne Benennung. Z.B.: Der Musiker spielt klar und betont einen Ton, den man vorher verabredet hat. Wenn es erklingt, läßt der Lehrer es durch sich ertönen, die Kinder machen es nach. Dann ist Stille, der Musiker spielt anderes, die Kinder warten auf diesen einen Ton. Wie freuen sie sich, wenn er wieder erklingt. Zuerst lauschen sie auf den Ton hin, diese Tätigkeit läßt das Kind etwas außerhalb sich selber leben, dann erinnern sie sich an den Ton, dieses Ton-Erinnern körpert das Kind intensiver ein. Es beginnt also dieser wichtige Prozeß des Ton-Hörens, Ton-Erinnerns schon in der ersten Klasse. Sehr langsam, sehr einfach kommen die 5 ersten Töne heran. Sie werden traute Freunde der Kinder. Ganz ohne Namen (geschweige Bilder!) sind sie als Gehörtes da. Man kann eine Gruppe bilden, denen gibt man einen Ton, eine andere mit anderem Ton usw. Lange leben die Kleinen mit ihren Tönen. Entweder mit: c, d, e, f, g, oder d, e, g, a, h.

Später wendet man diese Töne in schönen, einfachen Liedern an. Oft zuerst nur einen oder zwei Töne, die Quinte auch benutzend.

Wenn man bei den größeren Kindern Musikstücke mit den Formen der Intervalle macht, achte man darauf, daß die Formen für die Schüler als Intervalle erkennbar bleiben!

Der Ton-erlauschende Anfang der ersten Klassen trägt seine Früchte auch in den oberen Klassen, wo man schon lange die Töne der Musikstücke auswendig lernt. In solchen 12. Klassen hatte ich mehrere Schüler mit absolutem Gehör!

Eine Warnung muß ausgesprochen werden; man beginne *nicht* zu früh mit den Tonhöhe-Übungen. Sie gehören nicht in die unteren Klassen. Warum nicht? Wenn man als Pädagoge im Toneurythmie-Kurs (Seite 189) liest: Tonhöhe „der Mensch befreit sich von seinem physischen Leib und seinem Ätherleib, wenn er dasselbe amüsisch macht oder gar antimüsisch, so wird er ohnmächtig. — Hinuntergehen in der Tonhöhe bedeutet, sich mehr vereinigen mit dem Physischen, als das im Normalen, in der normalen Haltung des Menschen der Fall ist“. Da wird es dem Lehrenden klar, diese Übung gehört sicher nicht zu dem Kinde unter dem 12. Lebensjahre. Eigentlich gehört sie in die mittleren und oberen Klassen, wo die Seele im Ethos und Pathos leben kann . . . „bezüglich der Tonhöhe ist die Seele rein mit sich allein beschäftigt. Daher lebt sie sich auch rein für sich aus, indem sie hinaufsteigt zu Gott, hinuntersteigt zum Teufel“.

In den oberen Klassen hat das Arbeiten mit den senkrecht nach oben steigenden Höhenbewegungen (ohne Abdeckung mit den Händen!) eine moralisch große Bedeutung. Der junge Mensch lebt im Ethos, und wird gestärkt durch das Pathos.

## ÜBER DIE BILDER IN DER EURYTHMIESTUNDE

Es ist nicht nötig, viele Bilder zu ersinnen für die eurythmischen Bewegungen. Sie sind selber Imaginationen (siehe R. Steiners Aussage), also Bilder, getragen von dem Mikrokosmos des Menschen. Das Kind ist vollständig erfüllt von diesem Geistgehalt, wenn man ihm die Laute vormacht. Dabei sollte man die Angabe von Dr. Steiner streng beachten, daß, wenn ein Vokal gemacht ist, man einen Konsonanten folgen läßt. Man kann diese Angabe — welche für Erwachsene auch gilt — verstehen aus der befestigenden Wirkung der Vokale und der lösenden Kraft der Konsonanten.

Bei den Tönen oder Intervallen sind ausgedachte Bilder vollends überflüssig. Denn das *Lauschen* ist hier die Hauptsache, das Bild würde davon ablenken. Es werden doch Intervalle und Töne *zuerst* hörend erlauscht ausgeführt. Dieses Hörenlassen — schon im frühen Alter, also in der Kindergarten-Eurythmie — übt eine lockernde Wirkung auf das Kind aus. Wenn man dann später auch Töne oder Melodien *erinnern* läßt, dann macht das Kind eine gesunde Einkörperung durch. Also hat man mit der Ton-Eurythmie im Hörenlassen: Lockerung; im Erinnerunglassen: Befestigung, die Inkarnation bewirkt.

Diese seelischen Prozesse der Ton-Eurythmie müssen in jeder Stunde gut ausbalanciert werden mit den Prozessen, welche die Laut-Eurythmie als geistige Geschehnisse bewirkt. Darum ist es ausgeschlossen, daß man Ton- oder Laut-Eurythmie-Stunden für sich gibt. Es muß Seele und Geist im Ebenmaß ange-regt, gefördert werden.

Also sei man sparsam mit Bildern! mache aber aus jeder Bewegung der Laut-Eurythmie ein real Bildhaftes, der Ton-Eurythmie ein rein Erklingendes.

## DIE HEILEURYTHMIE IM EURYTHMIE-UNTERRICHT DER SCHULEN

### Verehrungs-A

Jeder Unterrichtende weiß, daß die heilende Kraft im Unterricht immer notwendiger wird. Mit jedem Jahre gewinnen die heileurythmischen Übungen – welche von Dr. Steiner frei gegeben sind für die Pädagogische Eurythmie – an Bedeutung, an dringender Notwendigkeit; sie sind es, welche mit einer klärend-ordnenden Kraft eingreifen in das Werden des jungen Menschen und ihm hinweghelfen über so manche Störung, so manches Hemmnis.

Das „Verehrungs-A“ sollte eigentlich mit dem Kinde leben, es von klein auf begleiten als der große Helfer. Was bewirkt diese herrlich-schöne Übung? Widerstandsfähigkeit! Sie hilft, die Widerstandsfähigkeit fürs Leben zu erwerben. – Erwäge jetzt der Lehrer, was dieses in unserer Zeit bedeutet, und ergreife wissend die Gelegenheit, das Kind in diese Steigerung der Verehrungskräfte einzuführen.

Es wird ein langsam heraufwachsendes, warm-durchfühltes A gemacht, mit allen Qualitäten dieses Lautes, also in der Verwunderung, in dem ehrenden Staunen vor der Allherrlichkeit. Das A dehnt sich, streckt sich und weitet sich (in den Mittel- und Oberklassen bis zur majestätischen Größe); auf dem Höhepunkt wird es in ein H verwandelt, welches, durch das Zurückziehen der Schultern, die Arme, Hände nach hinten führt, so daß hinten noch ein A entsteht. Dies ist eine anstrengende straffend-erweckende Bewegung, welche den *ganzen* Menschen aufruft, aktiviert. Mit dem H steht man, seine Kleinheit erlebend, in voller Verehrung vor dem Göttlichen. Das zweite A entsteht aus der H-Bewegung hinten und bewirkt die starke Anspannung von Rücken, Brust usw. Dann gönne man sich einen Moment Entspannung, bevor die Übung noch einmal noch inniger, tiefer, voller ausgeführt wird. Dr. Steiner betont, daß vom A in das H die Bewegung recht langsam gemacht werden sollte, „wie wenn Sie also wirklich es ganz bedächtig machen wollten, indem Sie die Arme so lassen“ (dieselbe Bewegung, die ich vorhin angegeben habe), diese Schulterbewegung des H, und wieder zurück in die A-Bewegung der Arme, also diese Schulterbewegung des H machen. Das ist dann dasjenige, was man nennen könnte: der ganze Organismus richtet sich ein auf das Gefühl der Verehrung. Er wird widerstandsfähiger. Menschen, die wirklich richtig veranlagt sind, gut verehren zu können, die werden widerstandsfähiger in ihrem Organismus. Daher alles dasjenige, was man den Kindern an Verehrung, an Begabung oder an Fähigkeit der Verehrung beibringt, das macht die Kinder widerstandsfähiger. Und man kann dieser Widerstandsfähigkeit gerade durch die zuletzt angeführte eurythmische Übung zu Hilfe kommen.

Am Anfang der Stunde steht die Übung am rechten Platze. Man macht sie durch mehrere Stunden hindurch. Dann pausiert man, um die Übung auch später öfters, auch ganz plötzlich, wenn sie notwendig erscheint – wieder zu machen. Man wird merken, welche Kräftigung dem Kinde und der Jugend zugeführt wird; bis in die Körperhaltung hinein strafft sich der Körper.

Der heutigen Jugend sind die Verehrungskräfte abhanden gekommen, durch die Kritik, durch das Verächtliche, Vorzeitig-Urteilende. Damit sind die jungen Menschen auch seelisch-geistig und körperlich anfälliger geworden. Der Unterrichtende kann mit dieser Übung im Laufe der Jahre viele Schädigungen beheben. Aber die Übung muß mäßig ausgeführt werden, also nicht zu lange und nicht so energisch, wie bei den Patienten. Diese Angabe von Dr. Steiner gilt für alle heileurythmischen Übungen in der Pädagogischen Eurythmie.

### **Liebe-E**

Für diese Übung ist es günstig, wenn der Eurythmist für sich selber intensiv mit der „Innerlichen Zone“ lebt, mit der Zone, die vor dem Menschen in einem Oval liegt, in dem alle die „Gefühlsbewegungen“ der menschlichen Seele, wie Liebe, Sehnsucht, Erwartung liegen. Er sollte besonders die Wärme der Liebe üben, welche aus dieser Zone entspringt, in ihr ruhen kann. Durch diese innige Vorbereitung wird ihm wohl gelingen, die Übung in Liebe, ohne die geringste Sentimentalität mit den jugendlichen Menschen zu machen.

Man öffnet weit die Arme – mit einer Liebe-durchdrungenen umfassend-weiten Bewegung, alles, alles wie liebend in die Arme nehmend, kommt man langsam zu einer kräftig sich berührenden E-Kreuzung der Arme. Die Finger sind liebe-strömend-lebendig, man berührt mit ihnen die weite, weite Welt vor einem. Sie ist ein Klingen und Singen der Liebe, diese Übung; des Menschen Uraufgabe klingt in ihr auf: „Um zu lieben . . . immer mehr zu lieben bin ich da.“ Morgenssterns andere Worte: „Meine Liebe ist groß wie die weite Welt“ . . . können im Anfang eventuell bei den Kleineren helfen um die Übung einzuführen. Aber man sei sich immer bewußt, daß diese großen Heil-Übungen *nicht* mit Gedichten gemacht werden, sondern geschlossen in sich ruhen als eine Welt der segensvollsten Wirkungen.

Also man führt aus allen Weiten langsam die Arme in die Liebe-Zone und entfaltet dann ein aufblühendes E, dessen Kraft den werdenden Menschen durchwaltet. Liebe, als Gefühl aktiviert, dann E; dieses öfters (ja nicht zu oft!) wiederholen. Diese Übung hat eine „die Zirkulation warm machende Wirkung. Es ist also etwas, was tatsächlich auf das Zirkulationssystem in einer wohltätigen Weise einwirkt. Man kann nicht sagen, daß es beschleunigt oder verlangsamt, aber es wirkt in einer wohltätigen, erwärmenden Weise ein“.

In die erste Hälfte der Stunde gehört auch diese Übung, kann auch vielleicht den Anfang der Stunde bilden. Nach einer gewissen Zeit muß man auch mit dieser Übung pausieren.

### **Hoffnung-U**

Der Eurythmist sollte sich gut einarbeiten in die Hoffnung-Stellung. Man steht breit, standfest auf der Erde; um nicht in die Schwere zu sinken, hebt man die Zehen. Die Arme sind breit geöffnet, die Hände fein geöffnet zu einer

empfangenden Schale. Die Augen schauen geradeaus, ausdrückend: „Die größte Geschlossenheit in sich, größte Offenheit für das All.“ Was das Schicksal bringt, wird man kräftig tragen.

Die Klasse steht in dieser Stellung der Hoffnung, dann macht jeder, herauswachsend aus der Stellung, eine sich nach oben erhebende U-Bewegung. Dann geht man zurück in die Gleichgewichtslage, um, nach einem Moment der Ruhe, die Hoffnung-Stellung wieder einzunehmen und die U-Bewegung nachher zur Entfaltung zu bringen. Durch diese Übung wird eine „wohltuend-erwärmende Wirkung auf das Atmungssystem ausgeübt“.

Es gehört Takt dazu, Herzenslauschen, um zu wissen, wann und vor allem wie lange eine solche Übung gemacht werden soll. Auch in welchem Lebensalter. Dies muß erlauscht werden aus dem Zustande der Klasse. In den Klassen von VII, VIII ab bis zu der höchsten kann man auch alle drei Seelenübungen, also Verehrungs-A, Liebe-E und Hoffnung-U eine Zeitlang nacheinander kräftig und voll ausführen, in der ersten Hälfte der Stunde. Wenn der Lehrer erfüllt ist von der Überzeugung der enormen Hilfe, die aus diesen Bewegungen für die Gegenwart und Zukunft dem Menschen erwachsen, wird er die nötige ernste Kraft und anmutige Heiler-Einstellung in sich erzeugen können. Die Jugend wird dann verstehen und gerne sich hineinführen lassen in diese Welt der Heilung.

### **Gegen Ungeschicklichkeiten**

Als Vorarbeit ist anzuraten, selber das elastische, lautlose, gänzlich geschmeidige Springen zu üben. Auch mit den Kindern kann man dies Gummiball-Springen üben. Nichts hört man, alle springen auf die Fußspitzen und lassen sich geschmeidig auf den ganzen Fuß nieder. Für den schnellen Teil der Übung ist dieses erschütterungslose Springen notwendig.

Als erstes übt man mit den Klassen ein kraftvoll-freudiges Zusammendrücken der Arme zu einem E. Die Finger sind gestreckt, sie empfangen viel Kraft. Viele viele E werden geübt, ein jubelndes Gefühl der eigenen Kraft entsteht. Der Lehrer macht die „Übung mit frohem Schwung, von Kraft durchpulst mit, und seine Freudigkeit teilt sich allen mit“.

Jetzt kommen die Füße: „Mit dem Fuß auf das Knie schlagen, an das Knie anstemmen, dieses denken Sie sich begleitet von einer Arm-E-Bewegung; dieses Beugen des einen Beines, darauf schlagen an das andere Bein und dabei Begleiten von einer Arm-E-Bewegung: Es ist eine sehr schöne Bewegung, und es ist das eine Übung, die sehr gut ausgeführt werden kann mit den Kindern in der Schule, und sollte auch da ausgeführt werden; denn wenn diese Bewegung häufig gemacht wird, so ist sie tatsächlich eine Bekämpferin der mannigfaltigsten Ungeschicklichkeiten. Die Kinder werden sehr gut geheilt von ihren Ungeschicklichkeiten, wenn sie gerade diese Übung machen. Und wenn dann die Kinder kommen und sagen, es tun ihnen besonders die Schultern weh und es tut ihnen alles mögliche weh, dann sagen Sie: „Das wollte ich ja gerade haben, darüber wirst du, wenn es wieder gut ist, besonders froh sein! Denn jeder Schmerz, der auf diese Weise erzeugt wird, ist ein Bekämpfer der Ungeschicklichkeit. Also man darf da die Kinder schon etwas scharf anfassen.“

Wenn die Arm- und Beinbewegungen langsam gut erarbeitet sind, macht man die Übung schnell und noch schneller. Springt leicht hinüber auf den anderen Fuß. Es ist ein graziöses, federleichtes Hinüberlegen des Gewichtes auf die

andere Seite. Bei jedem neuen E schlägt der Knöchel des Fußes auf das Knie (oder ein bißchen über das Knie, da die Kinder oft zu tief herunterrutschen). Die Arme machen blitzschnell E. Da steigert man das Tempo der mittleren und oberen Klassen hinauf bis zur Virtuosität. Eben diese große Schnelligkeit befriedigt die Jugend. Sie will sich erleben in der Anstrengung, in dem Können! Also bestehe man auf einer tadellosen Ausführung!

In der zweiten Hälfte der Stunde bietet diese Übung viel Freude und jauchzendes Eigenkraft-Erleben.

Man kann mit der Übung recht früh beginnen, vielleicht in der ersten Klasse schon, aber nur sachte, zarter, nicht anstrengend, nicht fest zuschlagend. Dann steigert sich die Intensität in den mittleren Klassen und wird zur echten Leistung an Kraft, Schönheit, Schnelligkeit in den oberen Klassen. Die Knaben machen diese Übung ganz besonders gut. Ich sah Leistungen von erstaunlicher Schönheit und Vollendung in den höchsten Klassen unserer Schulen in verschiedenen Ländern.

### **Kiebitz-Schritt**

Auch dabei ist notwendig, daß man selber den Kiebitz-Schritt sehr gut ausarbeitet. Das eine Knie schlägt sich in die Kniekehle vom andern Knie, das Bein schnellst hinauf. So springt man vorwärts. Dann nimmt man das andere Bein und macht dasselbe. Auch kann man das ganze nach rückwärts machen. Erst wenn man die Technik ganz beherrscht, sollte man es an die Klassen herbringen.

„Nun haben wir dann das M, dieses M muß man im Kiebitz-Schritt machen. Es ist gut, wenn man den einen Gang mit dem einen Bein machen läßt, und den anderen Gang mit dem anderen Bein hin und her. Man kann ja auch den Kiebitz-Schritt wieder zurück machen lassen. Das ist besonders anregend, und dann mit dem anderen Bein ihn wieder vorwärts machen lassen. Diese Technik, den Kiebitz-Schritt zurück machen zu lassen, das ist etwas, was angeeignet werden sollte. Das ist nun in der Tat eine Bewegung, die wichtig ist zu studieren, denn das M in dieser Form in der Bewegung auszuführen, das ist etwas, was regulierend wirkt im Grunde genommen auf den ganzen Stoffwechsel-Organismus, auf den Gliedmaßen-Organismus; und, was außerordentlich wichtig ist, namentlich auch die Übungen machen zu lassen im Entwicklungsalter der Kinder. Wenn diese Übung mit dem M gerade in der Zeit der Geschlechtsreife geübt wird, dann wird es außerordentlich regulierend wirken auch nach dem – ich möchte sagen – Vordringlichen des Sexuallebens; regulierend auf das Vordringliche des Sexuallebens wirkt es, wenn man es namentlich im Entwicklungsalter übt. Man muß sich dann nur eben einen Blick angeeignet haben, dafür, ob man es in dieser Weise zu üben hat. Es ist nicht umsonst der Buchstabe M angesehen worden in der Zeit, in der man noch etwas verstanden hat von dem inneren Gehalt der Buchstaben, als ein außerordentlich wichtiger Buchstabe und als derjenige, welcher abschließt die Om-Silbe des Orients. – Dieses Abschließen der Om-Silbe aus dem Orient ist aus dem Grunde, weil tatsächlich der ganze Mensch von seinem Stoffwechsel-Gliedmaßen-Organismus aus reguliert wird gerade durch diesen Laut. Und besonders regulierend ist dann diese Bewegung. Es ist in alten Kulturen durchaus üblich gewesen, solche Bewegungen jüngere Leute ausführen zu lassen, um sie eben körperlich als ganze Menschen und zu gleicher Zeit als sich zurückhaltende Menschen zu erziehen.“ –

Man kann die Übung als Übergang zu der zweiten Hälfte der Stunde nehmen, als eine ernste Arbeit, welche aber auch eine gesunde Heiterkeit auslöst.

### Ja und Nein

Man stellt die Klasse in zwei Reihen einander gegenüber und beginnt die Ja-Bewegung mit dem linken Bein und Fuß im Viertelkreis nach vorwärts zu üben; man selber spricht das Ja von Anfang an. Die Kinder stehen nun mit dem Gewicht auf dem linken Fuß. Zurück – Ja – zurück.

Dann üben alle das Nein; Viertelkreis nach rückwärts mit rechtem Bein und Fuß, auch hier am Ende darauf lasten mit dem Gewicht. Zurück – Nein – zurück. Jetzt macht jeder Schüler abwechselnd Ja – Nein. Wenn das alles gut geht, kann man in späteren Stunden, oder auch noch in derselben, einteilen für ein kurzes Spiel: Die eine Reihe Ja, die andere Nein. Nun gehts los! Zum großen Spaß entsteht ein immer schnelleres Ja – Nein. Da die Übung *schnell* ausgeführt werden soll, ist das Heftig-Schnelle nur günstig. Dann wechselt man mit dem Ja – Nein für die Reihen um. Hier erschrecke man nicht, daß am Ende alle Ja oder Nein schreien, sondern schreie selber lustig mit. Dann aber Schluß! Denn die Übung wirkt stark auf den Atem, bekämpft Kurzatmigkeit, erweckt den Menschen in gewissem Sinne. Diese Übung sollte man nicht zu früh beginnen, nicht vor dem 9. Jahre, weil sie eine Urteilsbildung bedeutet. In den mittleren Klassen tut sie gute Dienste bis zu den oberen hin. Auch hier gilt die Angabe, daß diese Übungen bei den Kindern mäßiger auszuführen sind als bei den Patienten. So mancher, der etwas indolent ist in den Bewegungen, wird etwas frischer und aktiver sich bewegen, wenn gegen die 2. Hälfte der Stunde das Ja und Nein eingreift.

### Sympathie und Antipathie

Die Übung ist für die oberen und mittleren Klassen. Man übt langsam die Sympathie: Man berührt mit dem rechten Fuß nach vorn liegend kurz und leicht die Erde. Ist darinnen genug seelisches Erleben, übt man langsam Antipathie: Der rechte Fuß zieht sich nach hinten zurück, alles versteift sich in der Ablehnung. Diese Übung muß *langsam* ausgeführt werden; darum lasse man sich Zeit. Dann mache man nur einmal Sympathie-Antipathie nacheinander. – Danach kann man die im Kreise stehenden Schüler so einteilen, daß sich je zwei zueinander wenden und miteinander langsam diese „Willensäußerung“ – wie Dr. Steiner sie benannte – ausführen. Auch diese Übung kann in manchen Fällen helfen gegen „mangelhaften Bewegungsdrang“, Indolenz. Die Zirkulation und die Gesamtverdauung werden wesentlich angeregt.

Da die Übung stark wirkt, kann man sie nicht lange ausführen lassen. Darum ist es gut, noch andere Fußstellungen in dieses „Zwiesgespräch“ einzuschalten, wie z.B. „Schwäche“: man legt in der Bewegung „passiv“ den linken Fuß nach links. Es folgt die Bewegung „aktiv“: frisch steht man auf dem rechten Fuß, der nach rechts in der Diagonale aktiv sich streckt. Dann „beharrliche ruhige Stärke“; breit ruht man auf beiden Füßen, kann noch die Hände zur Faust geballt in die Hüften stemmen als Ausdruck von „gesunder Fröhlichkeit“, und man ist schon in dem heiteren Teil der Stunde gelandet. So wird die Übung von Sympathie und Antipathie *abwechselnd* von zwei Schülern ausgeführt und dadurch gemäßigt, daß sie nicht zu lange gemacht wird.

Durch alle diese Übungen „wird der Ätherleib geschmeidig, in sich beweglich, und man tut sowohl Kindern wie auch Erwachsenen etwas Gutes“.

### **Eurythmisches Lachen**

Zum Schluß sei diese köstliche Bewegung beschrieben, die man in der zweiten Hälfte der Stunde zum Ergötzen aller in den mannigfaltigsten Anwendungen bringen und ihren großen Heilwert, ihre erquickende Kraft wohltuend auswirken lassen kann.

Zuerst übe man für sich selbst eine anmutig-leichte H-Bewegung mit den Schultern; leicht schwebend zieht man die Schultern nach rückwärts, wie wenn Sie wirklich lachten. Dann hat man in den Armen eine A-Bewegung.

„Und nun muß man sich aber gewöhnen, diese Bewegung der Schultern zu machen und zugleich ein A mit den Armen zu machen, irgend ein A mit den Armen; das recht häufig hintereinander. Sehen Sie, das ist dasjenige, was man nennen könnte: eurythmisch lachen. So lacht man eurythmisch. Und wenn man so eurythmisch lacht, so ist das wirklich in sehr verschärftem Maße dasjenige, was man überhaupt in der gesundenden Wirkung des Lachens hat. Die gesundende Wirkung des Lachens ist ja bekannt. Aber wenn das Lachen eurythmisch getrieben wird, so ist eben diese gesundende Wirkung in besonderem Maße da.“

Die Kinder jauchzen bei diesem Ha - Ha - Ha . . . ; man schüttelt sich wirklich vor Lachen. Gegen Ende der Stunde, wo man so viel Lustiges, Humoristisches macht, ist diese Bewegung ein Schatz; aus ihr quillt die kostbarste Lösung: Gesundung. Man kann sie auch hie und da zusammen machen – also abwechseln lassen –, mit dem kunsteurythmischen Lachen, wo man schnell, sehr geschmeidig und lustig alle Finger bewegt; so daß ein köstliches Tuscheln der Finger abgelöst wird von dem kräftigen Ausbruch des Ha - Ha - Ha. Wenn dann zwei einander gegenüber stehen, oder auch aneinander vorübergehen – bei den großen losen Formen gegen Ende der Stunde – dann gibt dieses Lachen ein ungemein reiches, vitales Leben, zu dem man es doch jede Stunde zur Gesundung der Schüler und für die neue Aufnahmefähigkeit für den Unterricht bringen muß.

So mancher, der in den Schulen Eurythmie-Unterricht gibt, empfindet und erkennt, daß die Eurythmie kräftiger eingreifen müßte, gründlicher helfen müßte; aber man weiß nicht wie. Wenn man streng die pädagogische Angabe von Dr. Steiner für die Stunden durchführt: „Ernst anfangen, heiter enden“, dann wird man schon tiefer eingreifen und allen Kindern gründlicher helfen können. Und wenn man dann mutig und mit Herzenstakt zur Abwechslung auch noch diese heileurythmischen Übungen in den reichen Aufbau der Stunden einflacht, dann wird man intensiver eingreifen, als all die schädigenden Einwirkungen des modernen Lebens es vermögen. Wenn einem das unglaublich scheint, höre man, wie vor wenigen Jahren eine 12. Klasse sich ihren Eltern gegenüber über die Eurythmie-Stunde äußerte: „Was die tut, ist interessanter als Film, Fernsehen, Kabarett; wir zählen die Tage, bis die Stunde wiederkommt, wir freuen uns darauf, denn man weiß nie, was sie machen wird. . .“

## ZUSAMMENARBEIT MIT DEM TURNLEHRER

Graf Fritz von Bothmer hat von Dr. Steiner die Angaben und Anregungen empfangen, durch die er imstande war, neue gymnastische Übungen zu schaffen. Diese Übungen haben sich als Moralität fördernde, stärkende, klärende Kräfte für die Jugend erwiesen. Ihre aufrufenden, weckenden Aktivitäten sind von unschätzbarem pädagogischen Werte.

Durch Hinweise von Dr. Steiner auf die Notwendigkeit einer engen, lebendigen Zusammenarbeit von Turnlehrer und Eurythmielehrer ergaben sich z.B. viele fruchtbare Anregungen für meinen Unterricht. Sehr oft besprachen Graf Bothmer und ich so manches miteinander. Des öfteren durfte ich dabei sein, als er beim Herausgestalten seiner neuen Übungen war. Ich konnte staunend hören, wie vertraut er über die Sterne sprach, am helllichten Tage sich durch seine Bewegungen mit ihren Kräftenetzen verband, und aus diesen Erlebnissen Übungen formte.

Es wurde mir durch viele Jahre zur Erfahrung, daß eben die Eurythmie in der Schule erblühen kann, wenn sie ergänzt wird durch die so kräftigen und schönen Übungen dieser neuen, für den heutigen Menschen geformten Gymnastik.

Daß diese zwei Gebiete eng zusammengehören, zeigte die Stundenplanangabe: Ein Tag Eurythmie-Stunde, am darauffolgenden Tag Turn-Stunde. Erst wenn diese zwei Stunden in dieser Reihenfolge gegeben werden, kann die geradezu enorme *Heilwirkung* entstehen, welche von Dr. Steiner beschrieben wird. Es entsteht diese tiefgreifende Heilung durch die Nacht-Erlebnisse; in der ersten Nacht wird die Eurythmie verarbeitet, in der zweiten das Turnen mit der Eurythmie. In unserer so erkrankten Schülerschaft würde man viel mehr erreichen, wenn eine reine Bothmersche Gymnastik in allen Waldorfschulen gegeben würde und der Stundenplan streng nach den Angaben von Dr. Steiner gemacht würde.

„Die Hygiene der Seele: indem abwechselnd eine Turnstunde und eine Eurythmie-Stunde gegeben wird. Sie werden durch die Eurythmie für die Seele dasselbe lernen, wie Sie vom Turnen für den Leib lernen . . . auf die Umwelt, auf Ihre Mitmenschen achten. Das können Sie nur, wenn Sie einander wirklich zuhören. Das ist ja die Grundlage alles sozialen Lebens.“

## DIE KLEINKINDER-EURYTHMIE

„Wir erreichen unser Ziel nicht!“ war das Urteil von Dr. Steiner im Kollegium der Freien Waldorfschule, nach einigen Jahren intensivster Arbeit. „Die Kinder sind schon *verbildet*, wenn sie in die Schule kommen, wir müssen früher beginnen, wir müssen einen Kindergarten machen.“ So ungefähr lauteten die Worte, welche durch den tiefen Ernst des Sprechers tief in die Herzen der Lehrer griffen.

Dem ging voran, daß in einer Konferenz Dr. Steiner darüber gesprochen hatte, daß, wenn man mit dem Kinde vor dem Zahnwechsel Eurythmie mache, das Kind eine Ich-Stärke bekomme, welche weder Schule noch Schicksal (Karma) ihm geben könnten.

„Ich und astralischer Leib wird aber von unten herauf ausgebildet, wenn der ganze Mensch in die Erziehung hineingestellt wird. Ein kräftiges Ichgefühl würde z.B. dann entstehen, wenn man zwischen dem 3. und 4. Lebensjahre elementare Eurythmie an das Kind heranbringen würde. Dann würde dem *Mensch* davon in Anspruch genommen und es würde ein *rechtes* Ichgefühl hineinstoßen in sein Wesen.“

Am anderen Tage begann ich mit Lehrerkindern diese elementare Eurythmie. Und mußte staunen, wie natürlich den kleinen Kindern die einfachen Bewegungen der Eurythmie sind; schlicht und selbstverständlich ahmen sie sie nach. Der Weg des kleinen Kindes ist der der Einkörperung und zwar nicht nur in den eigenen Körper, auch in die äußeren Erdenverhältnisse. Die Richtung erdwärts drückt dem Unterricht den Stempel auf.

Die eine Grundlage der Stunde bilden die Märchen, in allereinfachster Form rhythmisch gestaltet. Dr. Steiner betonte energisch, daß man die Märchen nur auf Rhythmen machen sollte. Die Erfahrung zeigte, daß eine elementare Form des Dornröschen-Märchens besonders beliebt wurde bei den Kleinen:

Dornröschen war ein gutes Kind.

Es werden im Ausdruck der Güte die zwei Längen gemacht, um mit dem verstärkten U mit zusammengelegten Händen, langsam, in innigster Güte etwas nach der Mitte zu kommen.

Dornröschen war ein liebes Kind.

Dieselben Längen, jetzt aber Liebedurchdrungen, dann das B in der Liebezone herzlich-warm ausgeführt.

Dornröschen war ein schönes Kind.

Diese Längen werden ein klein wenig schneller gemacht in der Vorfreude auf die Schönheit. Beim Ö springt man freudig, mehrere Male.

Im kleinen Kind waltet der „Gesten-Wahrnehmungssinn“ – das Kind kann keine Begriffe, Ermahnungen erfassen, einzig und allein Gesten. Darum muß alles an den Inhalten des Märchens in die Bewegung einfließen.

Jetzt kommt der Herr König und die Frau Königin mit dem Purpurmantel und der goldenen Krone. In dem majestätischen Heranschreiten wird all dies real ausgedrückt. Der König spricht dann mit ganz großen, von der Höhe herunterströmenden Längen:

Dornröschen nimm dich ja in acht  
Vor einer bösen Fee.

Die Spannung des Erlebnisses wird durch ein kleines erheiterndes Zwischen-spiel abgelöst, bei dem alle Kinder die guten Feen sind und Geschenke für Dornröschen holen. Sonne und Sterne, Blumen, Menschen usw. werden gebeten: „Gib mir ein Geschenk“ – dann laufen sie damit in die Mitte vom Saal und geben es Dornröschen, mit der leichten Gebärde des Hinschüttens. (Ob ein Kind da ist oder nicht, ist gleich; die Phantasie findet es dort.)

Dann geht man mit den Kindern in eine Ecke, da wohnt die böse Fee; man krümmt sich in die menschenfremde Haltung der Hexe hinein, stampft mit den Füßen und ballt die Fäuste; mit tiefer heiserer Stimme spricht sie – die Längen werden von den nach unten schlagenden Fäusten ausgeführt –:

Dornröschen schlafe hundert Jahr  
Und alle mit!

Jetzt liegen alle Kinder schlafend am Boden. (Sie gucken aber, was geschieht.)  
Der Unterrichtende läßt mit ganz großen, lebensströmenden Bewegungen die  
Hecke um die Liegenden wachsen.

Da wuchs die Hecke riesengroß  
Und umgab das Schloß.

Die schlichten Vokale sind es, die Leben-ausströmend gebildet werden. (Das I  
läßt man aus, weil es diesem Alter noch nicht entspricht.)

Aus einer anderen Ecke holt man den Prinzen ab, der auf einem goldenen  
Pferd lustig und ohne anzuhalten heranreitet; man hört die Hufe klingen;  
Galopp – Galopp – da kann Musik einsetzen, am besten Leier. Dieses sonnig-  
heitere Herannahen kann auch länger dauern.

Hecke auf! Hecke auf!  
Hecke auf ! Hecke auf!

Damit saust dann das goldene Schwert herunter auf die Dornen. Aus dem von  
Himmelshöhen kommenden H mit dem die Materie überwindenden K, das nach  
unten schlägt, kommt eine lebensnahe Bewegung des Prinzen zustande, die der  
Unterrichtende energisch mitmacht. Wenn der Prinz mit diesen Schwertschlä-  
gen den Kreis der Schlafenden umschritten hat, bleibt er stehen und macht  
ein jubelnd-liebendes großes A – eventuell auch das AU:

Dornröschen wache wieder auf  
Und alle mit!

dann viele große L – mit dem Jauchzen der Befreiung, Erlösung. Der Prinz  
gibt der Prinzessin die Hände, zu zweit oder zu mehreren tanzen die Kinder,  
der Lehrer, man dreht sich nach rechts und wendet um nach links.

Da feiern sie ein Hochzeitsfest  
Ein großes Fest!

Mit Musikbegleitung geht dieser selige Jubel weiter. Bis dann etwas ganz an-  
deres eintritt: man vielleicht stillsteht, dreimal klatscht, dreimal die Füße  
hebt – immer eine Ruhepause einschalten –, die Hände verstecken sich, man  
guckt herum: wo sind sie? – da sind sie. Die Kleinen freuen sich. *Die* Füße  
bewegen sich, 1, 2, 3, „Still steht ihr“, weist man sie mit der Fingerspitze  
zur Ruhe. So kommt eine rhythmische sehr einfache Beruhigung zustande.

Es ist eine Freude für die Kleinen, wenn sie nach einer sonnigen heiteren Mu-  
sik plötzlich die Quint hören, und die gut vorgemachte Bewegung (die am  
Handrücken und am Handteller erklingende Quint-Bewegung) nachahmen.  
Es waltet am Menschen schon in der Pentatonik die Grundstimmung der  
Quint: „Die Welt gestaltet am Menschen...“ und entfaltet sein „freies Mensch-  
Werden“.

Besonders wesentlich ist für dies Alter, also bis zum Zahnwechsel, daß man  
das Kind in dem träumerischen Leben in seinem Körper geborgen sein läßt;  
daß man alles Vorgreifen vermeidet, z. B. Gedichte zurückstellt, in denen man  
sagt: hier ist mein Auge – ...mein Ohr ...mein Mund. Etwas in dieser Art ist  
erst in der ersten Klasse angebracht, wenn der Ätherleib geboren ist. Bis dahin  
lasse man das Kind bei dem Märchenspiel und Arbeitsspiel. Auch werden die  
ganzen Jahre über überhaupt keine Formen gemacht, kein Fünfeck usw. Die  
Formen gehören ja dem Lehrplan nach in die 1., 2., 3. Klasse, in denen das  
Kind sich in vielfältiger Art durch die geometrischen Formen im Raume orien-  
tiert.

In der Eurythmie des kleinen Kindes werden eben nur die Elemente *der* Eurythmie gemacht. Ein großer Schritt — der Riese, der großmächtige Kräfte hat; viele leichte Schritte auf Fußspitzen, mit heiter erhobenen Armen oder viele Kürzen machenden Händen — die Elfen; der stampfend arbeitende Zwerg, der „Gold und Silber hämmert“ mit den aufeinander klopfenden Fäusten. Diese Variation der Schritte ist Inkarnationsprozeß für dies Alter. Die Elemente der Rhythmen werden Helfer, um gesund auf die Erde zu kommen — es kommt darauf an, nicht von der Erde wegzuheben durch zuviel Bilder von Elfchen, Engelchen, Zwerglein usw., sondern mit den Verhältnissen der Erde spielend-heiter bekanntzumachen. Wie lieben die Kinder so ein Verschen:

Füchslein wollte Vögel fangen  
Ist dann in den Wald gegangen,  
Vöglein flogen alle fort,  
Füchslein blieb allein am Ort.

Zuerst schreitet man auf den Längen mit dem Füchslein in den Wald; das kann lange dauern, sich mehrmals wiederholen. Die Vöglein fliegen mit lauter L lustig davon. (Man kann auch Stühle im Saal aufstellen, um die die ganze Gesellschaft herumfliegt.) Füchslein sinkt mit dem O in sich zusammen, in einer köstlichen Enttäuschung. Die Kinder sind befriedigt. Gerne machen *sie* das Spiel öfters.

Häschen in der Grube  
Saß und schlief.  
Saß und schlief.  
Armes Häschen bist du krank,  
Daß du nicht mehr hüpfen kannst?  
Has' hupf, Has' hupf, Has' hupf!

Ein Kind hockt, im B zugedeckt, als Häschen. Die andern kommen heran, entweder mit der Länge oder, bei den größeren mit (—o —U) lang kurz. Dann springt das Häschen auf und alle hüpfen, mit eventuell U. Dies Spiel macht den Kleinen viel Freude.

„Häschens Geburtstag“ ist ein ausgezeichnete Weg, um die Vielfalt auf der Erde ein bißchen zu erleben.

Es war einmal ein Häschen,  
Das hat ein stumpfes Näschen.

Ein kleines a, ein ä wie ein Häschen, u nach innen über die Nase, ä auch.

Da Häschen heut' Geburtstag hat,  
Findet große Gesellschaft statt.

Nur die Längen, stehend gemacht.

Da kommt der Vetter Muckelchen  
Mit seinem krummen Buckelchen.

Da kommt ein Kind als ein Hase mit kleinen Schritten (...) und Sprüngen (+), die Arme zu Pfötchen gekrümmt. Größere können auch einige Laute machen, z.B. das u bei Muckelchen. So hüpfend kommt es zum Häschen, das in der Mitte hockt.

Da kommt die liebe Tante Reh  
Auch von des Berges Höh.

Mit leichten Schritten, erhobenen Armes kommt sie.

Mit seinem stattlichen Geweih  
Kommt der Onkel Hirsch herbei.

Stampfend, mit den Fäusten, Armen dräuend, kommt dieser Ausdruck der Erdenkraft heran.

Und die liebe kleine Maus  
Kommt aus ihrem Loch heraus.  
Mit winzigem, schnellem Trippeln flitzt sie heran.  
Da feiern sie Geburtstagsfest,  
Ein großes Fest. Titirallalla, titirallalla...

Alles hopst.

Dies Spiel kann man jahrelang machen (auch noch in der ersten und zweiten Klasse, eventuell an Geburtstagen).

Die *Stäbe* spielen noch eine geringe Rolle, da die Korrektur der Körperhaltung durch die geschlossenen Stabübungen nur in heilpädagogischen Fällen zumeist notwendig ist. Aber Elemente kann man einfügen, z.B. den Stab schön langsam in die Höhe heben, oder stampfend auf dem Rücken tragen, oder Essen kochen mit der „So ist es“-Stabübung, oder niederknierend die Zwerge hämmern lassen: Silber, Gold, Silber, Gold.

Die *Arbeitsspiele* sind neben den echten Märchenspielen, wie z.B. Dornröschen, Schneewittchen usw., die Grundlagen der Stunde. Sie führen durch die Urbewegungen der menschlichen Arbeit zur gesunden Inkarnation. Der Einwand, daß man in unserer technisierten Zeit kein Mähen, Säen, Dreschen, Hufeisen-Schmieden usw. sehen kann, ist kein gültiger Einwand. So wenig man die Kleinen in der Weltgeschichte unterrichtet, so wenig beginnt man mit den Fortschritten der Technik, also mit den Maschinen; sondern man läßt die Arbeitsbewegungen Helfer sein auf dem Werdewege des Kindes auf der Erde.

Auch hier geht man elementar zu Werke. Dr. Steiner gibt an, wie man aus der Arbeitsbewegung die in ihr waltende Dynamik künstlerisch erfaßt und daraus die Arbeitsspiele gestaltet. Also aus der Bewegung des Säens, Mähens, Schmiedens, Melkens usw. formt man einfachste Worte, deren Laute die so sehr verschiedene Dynamik der Arbeiten ausdrücken.

Kommt ihr Kinder,  
Kommt zu mir,  
Mache euch den guten Schuh.

Der Schuhmacher sitzt breit, spricht mit freundlicher, kraftvoll-irdischer Stimme, die Länge mit den arbeitenden Händen auf die Oberschenkel legend. Die Kinder sitzen auf Stühlen oder Bänken – nicht auf dem Boden – und fühlen sich wohl durch die Kraft, welche von ihm ausströmt. Die 2 U werden langsam *von* hoch oben hinunter geführt zu den Schuhen. Mancher Kleine bestaunt die Schuhe. Jetzt beginnt das Arbeiten. Die Dynamik der Finger wird durch das die Fingerspitzen aktivierende L ausgedrückt:

Lege kleine Nägelein

Es ist oft wunderbar, welches Leben in den kleinen Fingern wirksam wird!

In die weichen Sohlen fein.

Hier macht man 4 N sachte, mit liebender Sörgfalt, man kann auch die leichte Berührung ausführen. Die Liebe zu der Erdenwelt läßt man walten in diesem Schicksalslaute.

Schlage mit dem Hämmerlein  
Alle Nägel schnell hinein.

Jetzt schlägt man mit der rechten Hand auf die linke. (Es ist darauf zu achten, daß die rechte arbeitet, als Vorbeuge oder Korrektur gegen die Linkshändigkeit.) Zuerst kann man mit 2 Fingern auf 2 Finger schlagen, dann Zeigefinger auf Zeigefinger, und zuletzt, scharf arbeitend, mit der ganzen Hand auf die

ganze Hand. Dieses rhythmisch-harmonische Arbeiten auf die Längen kann wirklich als Werk erlebt werden, wobei die Kinder glücklich sind. Ihr ganzes Wesen ist aktiviert. — Dann klopft man lustig mit kleinen schnellen K-Bewegungen — immer schneller — um den Kopf herum. Da jauchzen erstaunt die Kleinen, wie wenn sie erlebten: oh, wie schön ist es, auf der Erde zu arbeiten!

Klopfe, klopfe, klopfe schnell  
Klopfe alle Näglein 'rein.

Die fertigen Schuhe werden in den Rucksack gelegt und hingetragen zu denen, die keine Schuhe haben. Mit welcher Wonne schenken die Kinder einem alten Manne, einer Frau, einem Kinde Schuhe! Dann macht man freudig neue Schuhe.

Ein anderes Spiel: Der Postmann.

Die Dynamik des Tragens wird im Schreiten ausgeführt. Zuerst stehen alle vor der Tür, klopfen leise: „Klinge, Glocke, klinge laut!“ Man schaut sich um, macht denn niemand die Türe auf? Dies wiederholt sich mit *lautem* Anklopfen. Zum 3. Mal ganz laut, da springt die Türe auf:

Viele Briefe bringt die Post.

Mit kräftigem Tragen und Schleppen, den ganzen Körper dynamisch durchkragend, schreiten alle:

Pakete, Kisten, Säcke...

Die Kinder rufen, immer Schwereres fordernd, bis ein Junge rief: Klavier! So schleppt und trägt man angestrengt.

Stehend:

Einen Brief für Vater

Nur ein großes A.

Einen Brief fürs Mutterchen.

In das U legten alle von sich aus Küßlein.

Ein Sack Nüsse für Omama.

Die vielen M's machen Freude.

Ein Klavier für Opapa

Die großen P's!

Ein Zwetschgenkern für dich.

Jauchzend laufen die Kinder zueinander.

Viele Briefe bringt die Post!

Man springt klatschend herum.

Wir danken dir sehr!

Wir danken dir sehr!

Dieses A als echten Ausdruck für die Dankbarkeit in der innerlichen Zone zu machen, ist wesentlich, weil die Dankbarkeit die *Urtugend* dieses Alters ist.

Rum-pum-pum, rum — pum — pum

Geht die Post wo anders rum.

Da poltert man weg, mit den Längen.

Sehr schön ist es für die Kinder, nach solch einem Stück in aller Stille die Prinzessin Dornröschen hereinzuführen, mit andächtig über der Brust gekreuzten Armen. Diesen Ausdruck der „Demut“ wendete ich nur an dieser Stelle an, weil er, mit größter Sparsamkeit angewendet, Tiefes bewirkt. Zu oft die Arme über der Brust kreuzen, stumpft ab gegen die Demut. (Dies ist streng zu beachten für die ganze Schulzeit!)

Es gibt viele Möglichkeiten, das Kind auf die Erde zu führen. Der Schneider näht, die Bauersfrau melkt, der Holzhauer fällt im Wald die Bäume usw. All dies wirkt organ-bildend, kräftigend, gesundend.

Die Stimme des Unterrichtenden sollte natürlich klingen (nicht zu hoch, nicht geziert oder kindlich sprechen!). Jedes Unnatürliche ärgert das Kind und es verdirbt sich daran den Magen; so etwas kann Ursache sein von später auftretenden Magenkrankheiten. Überhaupt erfordert dieser Unterricht die strengste Wahrhaftigkeit. Nichts Spielerisches, Phantastisches duldet er. Nichts was über das Alter hinausgeht. Keine Steine, Bänder in ihn hineinragen, das verfälscht die Grundlage, welche rein eurythmisch ist.

Das Kind wird durch eine von Liebe durchwärmte, von echter Fröhlichkeit durchtränkte Stunde Heilung in sich aufnehmen können gegen die vielen Schädigungen, die auf es einströmen durch Fernsehen, Radio, Autos usw. Kräftig und frisch muß unsere Arbeit sein, um ein wirksames Gegengewicht zu schaffen zum Schutze des werdenden Menschen! Je früher ein Kind die Segnungen der Eurythmie erfährt, umso besser für es. Dr. Steiner antwortete auf die Anfrage einer Mutter, ob es für ihr anderthalbjähriges Töchterchen gut wäre, in Eurythmie Privatstunden zu haben: „Ja, das ist recht. Man kann nicht früh genug mit der Eurythmie beginnen.“ Also sollte man sicher *vor* dem dritten Jahre mit der Gruppen-Eurythmie beginnen. Man denke nur an die Worte Dr. Steiners: „Die Eurythmie verlängert die Wirksamkeit derjenigen Kräfte, welche vor dem dritten Jahre im Kinde walteten.“ Welche Kräfte sind das? Es ist die Kraft des Christus, der bis zum 3. Jahre im Kinde waltet. – In seinem Dienste leite man die Eurythmie des kleinen Kindes, es hinführend in aller Demut zu dem „neuen Herrn der Erde“.

## WIE WIRD UND BLEIBT MAN GEEIGNET FÜR DIE ARBEIT?

Wie mache ich mich geeignet für diese große Aufgabe? So fragt so mancher Eurythmist. Und . . . wie bleibe ich frisch und schöpferisch?

Das „TAO“ ist der eine Weg. Dr. Steiner sprach: „Sie werden sehen, daß Sie in dem Tao ein wunderbares Mittel haben, die innere Leiblichkeit geschmeidig, innerlich biegsam, künstlerisch gestaltbar für die Eurythmie zu machen; weil sie nämlich, wenn Sie es wirklich durchführen, wenn Sie eine Septime und eine Sexte, wie ich sie dargestellt habe, zurückführen zu dem e und zu dem d, also dann in diese Sekunde hineinkommen – Sie werden sehen, wenn Sie das ausführen, daß das Ihnen eine innere Kraft gibt, die Sie auf alles Eurythmisieren übertragen können. Es ist dieses ein esoterisches Mittel. Und dieses zu machen bedeutet Meditation in Eurythmie. – Es ist tatsächlich ein esoterisches Intermezzo, das ich da gebe, das hinweist auf eurythmische Meditation. Und man muß schon zurückgehen sehr weit, bis zum alten Chinesischen, wenn man in das eurythmisierende Meditieren hineinkommen will.“

Wer viele Jahre mit dieser Meditation lebt, erfährt die unendlichen Segnungen für die Arbeit. Es sei hier zur Anregung eine Stelle aus einem Vortrag von 1906 gebracht:

„Der Atlantier spürte einen Grundakkord der Gottheit in der Natur, er atmete gleichsam seinen Gott aus und ein. Wenn man aussprechen wollte, was man so hörte, so faßte man dies zusammen in einem Laut ähnlich dem chinesischen TAO. Das war dem Atlantier der Laut, der die ganze Natur durchströmte. Berührte er ein Blatt, sah er einen Blitzstrahl, so war es ihm, als berühre er das Kleid der Gottheit.“

Wenn man die Intuitionskraft der *Septime* feurig betätigt in den Spitzen der Finger, kann in aller Demut das reale Erleben entstehen, was von Dr. Steiner für die Intuition beschrieben ist: „Da taucht der Mensch gleichsam in die Wesenheiten hinein, identifiziert sich mit ihnen. Er kann eins werden mit einem jeglichen Wesen. Dann macht er allerdings Erfahrungen, die über unser Sonnensystem hinausreichen. Dann erweitert sich sein Blick vom System-Bewußtsein zum Welt-Bewußtsein – die Intuition führt über die einzelnen Sonnen-Systeme hinaus.“

„Beim Septimen-Erlebnis wird es sich darum handeln, daß Sie aus sich herauskommen, denn es ist ein aus-sich-Herauskommen. Und wer Septimen erlebt – wenn er es überlebt –, der weiß, was Intuition ist.“

Es folgt jetzt in der meditativen Ausführung die *Sexte*. „Wer Sexten erlebt, der weiß, was Inspiration ist.“ Die Fülle, der Reichtum von der Sext strömt herunter. „Der Mensch taucht unter in der Nacht in die Sphärenmusik, und dadurch, daß ihn Töne durchklingen, fühlt er am Morgen sich neu gekräftigt und gestärkt. Und wenn der Mensch das zum Bewußtsein bringt, dann ist er in der Inspiration, und dann wird er fähig, alles das wahrzunehmen, was innerlich seines Sonnensystems ist.“

Die Fülle, durch Septim und Sext vermittelt, senkt sich durch die *Dur-Terz* in das Selbst des Menschen hinein. Es wird ganz verinnerlicht dann durch die langklingende *Sekund*. Der Mensch hat empfangen! Wenn man diese Tonfolge auf

die Intervall-Formen legt (Septim-Sext auf eine Form) und das mutig und hingegen einigemal ausführt, fühlt man sich bis in die innersten Tiefen bereichert, erfrischt, den Aufgaben gewachsen.

Eine zweite Möglichkeit, tiefer in die Eurythmie hineinzukommen, bieten die Stellungen von: *Ich denke die Rede*. Daß diese Übung harmonisierende, heitermachende Wirkung hat, sagte uns Dr. Steiner, lächelnd hinweisend auf die Eurythmistin, die heranschritt an die, welche in den Stellungen standen: „Sie werden sehen, wie fröhlich FrI. . . sein wird nach 2 Stunden!“

Leider haben sich in diese Stellungen im Laufe der Jahre Fehler hineingeschlichen. Ich darf und muß dieses sagen, da ich selber drinnen stand in der Übung, als sie angegeben wurde, und ich erinnere mich, wie Dr. Steiner meine Arm- und Fußhaltung veränderte.

*Ich denke die Rede*. Man geht ganz direkt (ohne eine Stellung vorher) in das Kreuz der Stellung. Handrücken nach oben.

*Ich rede*. Es bricht der Sprachstrom durch, der immer nach *vorne* geht selbstverständlich – die Arme und Hände sind aktiv tätig bei diesem nach vorne Fluten des Sprachstromes. Wie oft sprach Dr. Steiner über dieses nach Vorne-Orientiertsein des Sprachstromes.

*Ich habe geredet*. Die Arme senken sich vorn zur Herzhöhe.

*Ich suche mich in meinem geistigen Ursprunge*. Ich stand an diesem Platz, als Dr. Steiner die Stellungen zeigte; er ließ mich diese Stellung machen und änderte korrigierend an ihr: die Handflächen nach *oben*, die Füße sehr breit gestellt.

*Ich fühle mich in mir*. Die Handflächen *bleiben* nach oben gerichtet und die Arme und Hände sinken empfangend zur Höhe des Kopfes.

*Ich bin auf dem Wege zum Geiste, zu mir*. Die Handflächen bleiben nach innen, die Arme und Hände sind in schmaler Streckung nach oben gerichtet.

Diese Stellungen haben eine ungemein gesundende, zusammenfassende Wirkung, wenn sie ruhevoll gemacht werden, und man dabei verweilend sich in die Erlebnisse versenkt, welche sie im tieferen Menschen hervorrufen.

Eine dritte große Hilfe ist die *Eurythmische Meditation*: „Ich suche im Innern. . .“, welche still, in der entspannten Haltung des Meditierenden ausgeführt wird. Sie wurde einzig und allein als solche gegeben, also nicht mit eurythmischen Gebärden. . . „daß Sie mit voller Innigkeit, mit starken inneren Gefühlen dessen, was in den Worten steht, meditieren, so daß das, was Sie meditieren, nicht bloß Worte oder abstrakte Begriffe sind, sondern daß sich wirklich in Ihnen vollzieht, was in den Worten steht. – Haben Sie solch eine Meditation gemacht, dann werden Sie sehen, daß Sie von sich sagen können: Sie sind wie aus dem Weltenschlaf in das Himmlische der Eurythmie aufgewacht. Sie werden immer, wie wenn Sie von der Nacht in den Tag hinein aufwachen, hineinkommen ins Eurythmische, wenn Sie diese Stimmung in sich erwecken.“

## DIE MONATSFEIER

Eine große Hilfe sind diese regelmäßig gehaltenen Feiern, denn durch sie wird die Eurythmie beliebt. Dies allerdings nur, wenn man sich zur Aufgabemacht, einzig und allein interessante, künstlerisch abgerundete Leistungen zu bringen. Leistungen, welche organisch aus der Arbeit der Klasse herauswachsen, aber dann noch durch extra Proben sorgfältig ausgearbeitet werden. Übungen, unvollendete Arbeiten verdrießen die Zuschauenden, schaden der Eurythmie.

Man scheuesich nicht, einzelne Kinder aufzurufen! Auch aus den unteren Klassen! Wenn Blümlein und Käferlein ihre schlichten Gespräche halten, jauchzen ihnen besonders die höheren Klassen zu. Dafür aber kann ein Knabe *aus* der XII. Klasse z. B. eine Humoreske gestalten wie: Palmström haut aus Federbetten . . . oder ein großes, ernstes Gedicht: Michelangelo von C. F. Meyer für die ganze Schule machen. Diese Beispiele befeuern, begeistern. Ich höre noch den Jubel, das nicht enden wollende Klatschen in der alten Waldorfschule bei wirklich guten, überraschenden Nummern.

Sehr günstig ist die Geige, für Einzelleistungen. Auch für Vor- und Nachtakte bei schwungvoll anmutigen Gedichten wie z. B. Frühling von Seidel.

Dr. Steiner saß genau gegenüber der Bühne in der ersten Reihe und machte alles mit seiner tragenden Liebekraft intensivst mit. Er konnte dann hinterher überraschen mit einer Bemerkung vor der ganzen Schule, z. B.: Diese Alliteration über Sigurd hat mir ganz besonders gut gefallen, das war wirklich gut ausgearbeitet!

Der Klassenlehrer einer mittleren Klasse bat mich einmal, seine 6–8 heftigsten Choleriker stark anzustrengen. Ich wählte die Sigurd-Alliteration und schuftete begeistert mit, bis jedesmal die Choleriker ermüdeten. Diese wochenlange pädagogische Arbeit führten dann die Knaben dröhnend stampfend und feurig schlagend begeistert auf.

Auch zur Erweckung, Aktivierung der ganzen Klasse kann eine größere Arbeit, wobei z. B. die Hälfte der Klasse spricht, beitragen. Die Humoresken sollte man sehr sorgfältig wählen und ausarbeiten. Max und Moritz mit den Maikäfern, Herr Kiebitz und Frau Kiebitzin, Rettich und Rübe, Das Huhn und der Karpfen, das „W. K. G.“ von Morgenstern.

Ganz kurze Märchen führt man auf wie „Hänsel und Gretel“ von C. v. Heydebrand, für die Hexe kann man aus der XI.–XII. Klasse jemanden wählen, ebenso für Wolf und Geißenmutter bei den „Sieben Geißlein“. Caroline v. Heydebrand hat die beiden Märchen auf meine Bitte für die Monatsfeier gestaltet.

Musikstücke begeistern durch die schöne Intervall-Bewegungen, durch einfache, aber schwingende Formen. Und wie erfreulich ist dann aus allen Klassen die immer wiederkehrende Frage zu hören: „Kann ich das nächste Mal mitmachen?“

## „MÖRTELÜBUNGEN“

Es wurde von den Eurythmie-Unterrichtenden gefragt nach Übungen mit der Jugend, welche als verbindendes Element eingestreut werden können in den großen Aufbau der Stunde. Hier seien einige solche Übungen aus meiner über vierzigjährigen Praxis geschildert. Sie dienen wie „Mörtel“ beim Bauen, als Verbindendes; mit ihnen kann man die Aufmerksamkeit der Schüler lebendig erhalten und dadurch disziplinar besser durchkommen. Wenn man eine größere Anzahl dieser Möglichkeiten beherrscht, kann man sie auch improvisierend anwenden.

## ÜBER DEN AUFBAU DER STUNDE

Wer einmal die große Bedeutung der Eurythmie im Leben des Kindes erfaßt hat, der wird vollen Ernst machen mit der Angabe Rudolf Steiners, daß die Eurythmie alle die Ablagerungen, welche bei dem sitzend aufgenommenen Unterricht entstanden sind, aufzulösen hat. Damit die Kinder „wieder aufnahmefähig werden“, dazu ist die Eurythmie-Stunde neben vielem anderen da. Darum die Anweisung von Dr. Steiner, jede Stunde *ernst zu beginnen* und *heiter aufzuhören*. Dieser Ernst greift tief ein in das Wesen des Menschen und ermöglicht erst die gesundende Lockerung am Ende der Stunde. Wenn man leicht und gelöst anfangen würde mit der Stunde und ernst – sogar gespannt in diesem Ernst –, aufhören würde, würde das Kind in seiner Gesundheit geschädigt werden.

Manche Unterrichtende sagen, es sei leichter mit gewundenen Formen heiter die Stunde anzufangen. Ob es leichter ist oder nicht, ist im Verhältnis zu der Wichtigkeit der Gesundheit ganz nebensächlich. Und das Leben zeigt, daß, wenn man überzeugt ist von der Angabe ernst zu beginnen, die Jugend sofort mittut. Das höhere Wesen des werdenden Menschen empfindet die Richtigkeit in dem Aufbau der Stunde.

Die Sicherheit, daß gegen Ende der Stunde eine ungemeine Heiterkeit entstehen wird, erzeugt bei den Kindern ein Wohlgefühl. Darauf freuen sich die Kinder, oft fragen sie vor der Stunde, ob es wieder lustig sein wird. „Ja, wenn ihr zuerst gut gearbeitet habt“, ist die Antwort des Lehrers. Sie wissen dann, daß es von der ersten Hälfte der Stunde abhängt, wie die zweite Hälfte gestaltet wird. Selbstverständlich erreicht jeder Lehrer diesen Aufbau anders und ist völlig frei in der Auswahl der Themen.

Für die höheren Klassen sind Ballade und Humoreske grundlegend für diesen Aufbau.

Bei den Kleinen wird man das Erlernen der Laute, Worte, Gedichte, Intervalle, Töne usw. an den Anfang stellen und das Laufen und Springen, den Spaß am frischen Humor an das Ende. Dazwischen liegen viele Variationen von Rhythmen, Formen, usw.

Gewissenhaft sollte man die gesundende Erwärmung bis ins Physische hinein ausführen. Man kann am Inkarnat der Kinder ablesen, ob es genug rosig und rot ist am Ende, ob all das Grüne, Gelbliche, Bleiche gewichen ist.

## DIE ZWEITE WOCHENSTUNDE

Rudolf Steiner hat mit großer Sorgfalt die Einrichtung der zweiten Stunde eingeführt. Auf öfteres Befragen: Könnten die Kleineren auch zwei Stunden in der Woche haben? antwortete er: „Die kleineren Kinder dürfen keine zweite Stunde haben. Eine erwartungsvolle, freudige Stimmung muß bei ihnen da sein, mit der sie die ganze Woche auf die nächste Stunde warten.“

Und die Größeren? „Vom Spiel, durch Schönheit zur Arbeit“ – hier kommt das fleißige Sich-einleben in die Schönheit der Sprache und der Tonstücke immer mehr in Frage. Das ist nur durch die zwei Stunden wirklich lebensvoll zu schaffen. Wenn man da nur eine Stunde geben würde, wäre das echte *lebendig Erhalten* der eurythmischen Arbeit nicht möglich.

Der Lehrer richtet seine Pläne so ein, daß ein vorbereitendes Anlegen in der ersten Stunde mehr in Betracht kommt, ein gereifteres Ausarbeiten in der zweiten Stunde folgt.

Organisch gehören diese zwei Stunden zusammen, man versuche nicht diese Angabe von Dr. Steiner zu negieren! Es würde die Schule sonst in den Grundlagen, bis in die Gesundheit der Schüler hinein, geschädigt.

## DIE LEHRERIN

Es ist das größte Hindernis für die Eurythmistin, wenn sie befangen ist in einer Art von Sorge, von Angst. Was tue ich, wenn die Schüler eigene Wege gehen in meiner Stunde und nicht mehr auf mich hören? Um diese Hemmung zu überwinden, muß man einen großen Reichtum von kurzen Zwischenübungen in Bereitschaft haben und je nach der Situation blitzschnell etwas Interessantes, Spannendes selber ausführen, was die Schüler gerne mitmachen.

Die Sicherheit des Unterrichtenden wächst dadurch. Er vermeidet das laute Schreien, das innerlich Zappelig-werden. Die Liebe der Kinder wird erweckt durch sein ruhiges Innere. Ist doch eine Grundlage dieser neuen Pädagogik das im Geiste verwurzelt Sein der Lehrer. Geistesvertrauen gewinnt man durch die Anwesenheit von höheren Mächten und Kräften im Unterricht. Aber zu dieser helfenden Anwesenheit muß man innerlich ruhig sein, durch sorgenvolle Angst verjagt man sie. Die Kinder nehmen all diese Vorgänge im Lehrer wahr durch ein feines Gefühl und lehnen den zaghaften Lehrer ab.

Die Zwischenübungen geben Mut für die unvorhergesehenen Situationen in der Stunde. Darum lerne man eine Anzahl dieser „Mörtel“-Übungen zuerst aus der Erfahrung kennen, um später selber das Richtige erfinden zu können.

## ÜBER DAS WESENTLICHE IN DEN ÜBUNGEN VON DR. STEINER

Es kann eine Hilfe sein, wenn man das Essentielle in den einzelnen Übungen klar herauszuheben vermag. Man ist dann beschützt gegen die Veroberflächlichung, gegen die Verbildung derselben. Es ist selbstverständlich, daß die Wirk-

samkeit dieser Menschenbilde-Übungen sich erst voll auswirken kann, wenn der Unterrichtende das Wesentliche zu erfassen lernt. Es seien Beispiele angeführt: „Wir suchen uns“ – bewirkt die „schnelle Umstellungsfähigkeit“. Darum ist wesentlich, streng bei der Angabe zu bleiben, jeden Weg *nur einmal* auszuführen. Eben dieser schnelle Wechsel der Wege bewirkt die Fähigkeit, im Leben physisch, seelisch und geistig sich schnell umstellen zu können. Bei der „Beherrschung des Astralleibes“: die Übung *nur vorwärts* zu machen, wie es angegeben war und den stärksten Wirkungspunkt zu beachten, welcher bei dem längeren Anhalten sich befindet, also zwischen 1 2 3, 1 2 3, 1 2 3, 1 2 3, 1 2 3, 3 und 1; wenn man diese Stelle verändert, vermindert man die Wirkung, welche das Ich durch die Beherrschung des Astralleibes ausübt.

Beim I-A-O kommt es darauf an, daß ein vollendetes, kräftig ausgestaltetes I geformt wird, Denn damit ordnet sich der Mensch ein in seinen Ursprung, in die *moralische* Weltordnung. Führt doch Dr. Steiner aus, daß der Blutumlauf beim Aufrechten-Menschen die Moral tragen kann. Also ein I, welches *alles* ergreift am Menschen; von den Fingern bis in die Füße wird alles gespannt, die Brust ausgeweitet, die Schulter zurückgezogen, über dem Haupte erhebt sich der bewußte Anschluß an die geistige Welt, die „Geistblume“, die so mancher etruskische Tänzer auf dem Haupte trägt. Ist diese erste Bewegung ausgearbeitet, folgt ein innerlich vorbereiteter Sprung in das A der Füße mit elastischen Knöcheln, Füßen und Knieen, die Liebe um die Erde zu ergreifen, gesund zu inkarnieren. Es ist jetzt wesentlich dieses A zusammenzuschmelzen mit dem anwesenden I. Dann folgt das mit Ellbogenrundung begonnene O, welches dann den Menschen in seiner Urgestalt zusammenfaßt, als den Drei-Einen. Wie geschmolzener Metallglut-Fluß schließt sich die Dreiheit in die Einheit zusammen, den harmonisierten, nach Gottes-Dreiheit geschaffenen Menschen bildend.

Wenn man die Ich-Linie macht, um die Ichkräfte zu intensivieren, ist besonders zu beachten das Hereingeleiten der Ich-Kräfte in die Füße. Bei einem schlecht inkarnierten Knaben rief Rudolf Steiner: „Stampfen Sie sein Ich in die Füße hinein!“ Und diese 2 Schritte der Ich-Linie müssen das Ich in die Füße hereinführen, wenn auch nicht stampfend, so doch sehr intensiv schreitend. Mit freier Brust, wo der „Ich-Punkt“ der Eurythmie beachtet wird (in der Mitte der Brust und in der Mitte des Rückens) bei den Kindern durch exaktes Vormachen, bei den Erwachsenen durch Erwecken zur Aktivität dieser zwei zentralen Punkte.

## ICH DENKE DIE REDE

Diese große Einführungsübung für Erwachsene in die Eurythmie hat geradezu enorme Kräfte. Als wir es ausgeführt hatten: „Ich denke die Rede“, mit all den Stellungen, lächelte Dr. Steiner eine von uns an und sagte: „Die X. wird in zwei Stunden heiter sein.“ Diese Eurythmistin war öfters deprimiert. Dr. Steiner korrigierte selber unsere Stellungen. Er nahm meine Hände und stellte sie in die vierte Stellung, wo er die Worte dazu sprach: „Ich suche mich in meinem geistigen Ursprunge“ und stellte sie so, daß die Innenfläche der Arme und Hände nach oben gewendet war; er achtete darauf, daß die Füße sehr breit standen. Mit der größten Sorgfalt wurde jede Stellung ausgearbeitet. So der stumme

Mensch, „der Logos-unbegabte Mensch“, stehend im Kreuze — „Ich denke die Rede“ — dann der wichtigste Moment, was er in verschiedenen Vorträgen beschreibt, wo der Sprachstrom nach *vorne* durchbricht — „Ich rede“. Der Mensch beginnt zu reden, die Arme und Hände strecken sich nach vorne in der Höhe des Kehlkopfes. Diese Stellung hat etwas ungemein Aktives, Schöpferisches. Dann senken sich die Arme in der gleichen nach *vorne* gewendeten Stellung hinunter zu der Höhe des Herzens. — „Ich habe geredet.“ Von jetzt ab bis zum Ende wendet sich die Hand um und hat die Innenfläche nach oben — „Ich suche mich in meinem geistigen Ursprunge“. Dann empfängt der Mensch seine Ursprungskräfte: „Ich fühle mich in mir. Ich bin auf dem Wege zum Geiste, zu mir“, ist durch sein schmal nach oben gewendet Sein geformt. Außer als Einführung in die Eurythmie sprach Rudolf Steiner noch die folgenden Worte: „Außerdem gehört diese Übung, das heißt, wenn sie gemacht wird in diesen Gebärden hintereinander, unter die die Seele harmonisierenden, heileurythmischen Gebärden. Wenn also Menschen innerlich so auseinandergekommen sind in ihrer Seele, daß sich das auch leiblich zum Ausdrucke bringt, in allerlei Stoffwechselkrankheiten zum Ausdrucke bringt, dann ist unter allen Umständen als eine heileurythmische Übung diese Übung ganz vorzüglich.“ (Eurythmie als sichtbare Sprache“ 1924.) Also ist diese Übung eine mit Willensenergie durchzuführende Hilfe gegen die Erkrankungen des Stoffwechsel-Willensmenschen! Es hat an sich nichts zu tun mit der Zeichnung von Agrippa von Nettesheim, wurde nur später irrtümlich damit identifiziert und damit hat man die Gebärden, welche nach vorne gehören, nach der Seite verschoben. Auch wohl durch die Zeichnungen im Laut-Eurythmie-Kurs, die nicht von Dr. Steiner sind und die (weil es sonst nicht gut zu zeichnen ist) nach der Seite die zweite und die dritte Stellung darstellen. Man sollte zurückkehren zu der ursprünglichen Angabe der Gebärden! Das ist essentiell wesentlich für die starke Wirkung dieser Übung.

### WENN DER LEHRER WEGGEHT

Jetzt übergebe ich Ihnen diese Übung, sie gehört von jetzt ab der Klasse, z. B. die Beherrschungsübung von 1 2 3, 1 2 3, 1 2 3, 1 2 3 usw. in einer 10., 11. oder 12. Klasse. Man geht im Saal so weit weg, als es nur möglich ist. Die Musik spielt. Eventuell unterbricht man nach einer Weile und sagt: Fünf machten Fehler, die Klasse ist nicht geschlossen.

Wenn im Laufe der Stunden einige Mal diese Konzentrationsübung als „eigene Leistung“ herangebracht wird, kann man erleben, daß die Klasse Fehlerloses leistet. Solches Können zu erarbeiten, festigt das Ich-Gefühl der Schüler.

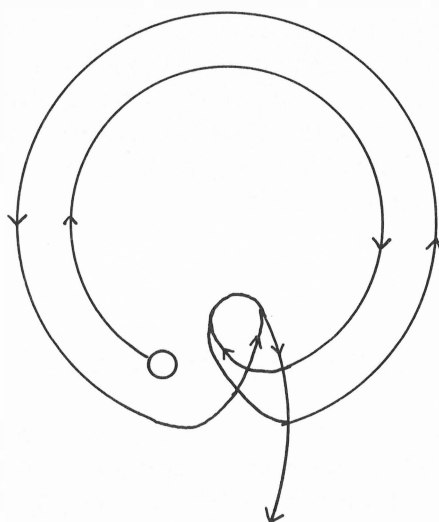
### ÜBER DAS RÜCKWÄRTSGEHEN

Die „Ich-Linie“ und die „Wir-Linie“ sind es, wo man dieselbe Form vor- und rückwärts schreitet. Dies kommt kaum sonst noch vor in den Formen, die Dr. Steiner angab. „Schau in dich, schau um dich“ ist auch auf dieses „vor und zurück“ aufgebaut. Diese Tendenz in der letzten Zeit, die Kinder zu viel rückwärts schreiten zu lassen, ist eine Erfindung, die nicht sparsam genug — oder über-

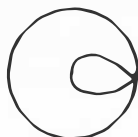
haupt nicht —, angewendet werden sollte. So manches, was man nach vorwärts schreitend aufgebaut hat, löscht man im Rückwärtsgehen wieder aus. Beide Beherrschungsübungen des Astralleibes z. B. sind nur im Vorwärtsgehen angegeben. Es ist schwer zu glauben, wenn man von nach rückwärts schreitender Alliteration hört! Wie soll dies den Berg-aufsteigenden, schwere Last-tragenden nordischen Menschen darstellen in seinem Lebenskampfe gegen den Orkan? Nur in den obersten Klassen, wo man große Formen gestaltet mit mehreren Schritten vor oder nach der Alliteration, führen diese Formen und Schritte auch nach rückwärts. Das Rückwärtslaufen ist eine von Rudolf Steiner angegebene genesende Übung der Heileurythmie gegen Verstopfung. Sie sollte in solchen Fälle gründlich ausgeführt werden, sollte aber nicht in die Übungen willkürlich hineingemischt werden.

### ÄTHERISCHE WELLEN

Eine sehr wirksame Welle ist von Dr. Steiner angegeben. Erst einwickeln, dann auswickeln und zurück zum Mittelpunkt, dann wegschleudern. Es ist erstaunlich welche Gewalt in diesem Weggeworfen werden sich offenbart.



I. Eine einfache „Ätherische Welle“ von Dr. Steiner:



wirkt auch belebend, erfrischend.


II. Auch ist sehr belebend, die Spiralen vom kosmischen Auftakt zuerst langsam, dann auch schneller zu über. Das Schwere, Verhärtende wird aufgelöst. Günstig für die zweite Stundenhälfte!



Der „Tänzer“ von Nietzsche: ist auf der einen von den Spiralen gut aufzuführen.

Glattes Eis 1 

Ein Paradeis 2 

Für den, der gut zu tanzen weiß. 3 



Diese virtuose Leichtigkeit, gleitende Geschicklichkeit ist für die obersten Klassen günstig auszuführen mit Nietzsches Worten.

### DUNKEL – HELL

Die Dunkelheit erleben durch das Beugen der Finger, der Hände, Arme, des ganzen Körpers. Es ist bereichernd für den Unterrichtenden, sich mit den Worten Dr. Steiners zu verbinden. „Das Beugen entnimmt von außen aurische Kraft. Durch das Beugen wird die Lebenskraft verbraucht, im Innern verwendet.“ Durch das Strecken erlebt man die Helligkeit. „Bei jedem Strecken geht etwas von dem Willen hinaus und eine Erhellung in der Umgebungsaura tritt hervor. Ich mache etwas, was nach außen sich fortsetzt. Die Aura wird bewußt ausgeweitet, fortgesetzt. Auch das Bewegen des Stabes hat diese Wirkung.“ Von den Dunkelheiten zu der Aufhellung – „damit kann man helfend arbeiten“. Besonders günstig vom 12. Jahr aufwärts.

### SPANNUNGEN–LÖSUNGEN

„Die Erwartung“ mit den nach vorne gestreckten Armen, breit, gespannt erwartend, dem gespannten Rücken, nach vorne gebeugtem Oberkörper, kann sehr ausdrucksvoll sein. Wenn sich dies in die Haltung der „Spannung“ verwandelt, die man langsam ausgestaltet mit schmal nach vorn gestrecktem Körper und Armen, während der rechte Fuß einen Bogen nach hinten macht, dann erzeugt man seelische Spannungen, welche vom 13. –14. Jahre an sehr günstig wirken. „Ruhige Stärke“ mit den breitstehenden, erdenkräftigen Beinen ist dann besonders erlösend, man kann die „Gesunde Heiterkeit“ dazu nehmen; beide Fäuste lustig in die Hüften stemmen.

### ÜBERRASCHUNGEN

Es waren gegen 50 Schüler einer unteren Klasse. Plötzlich erregte etwas anderes als der Lehrer ihr Interesse. Sie waren lebhaft beschäftigt untereinander. Und was tat die Eurythmistin? Sie sprang hoch in die Luft und quakend fiel sie als ein Frosch herunter. Die ganze Klasse sprang quakend hinter ihr her. Und sie konnte dann wieder geordnet weiter unterrichten.

## SUBTIL

Wichtig ist es für alle Kinder auch das Zarte, Feine, Hauchartige in der Eurythmie ausführen zu können. Damit beschützt man das Gemüt gegen die Vergröberung. Wenn man z. B. beim CH oder bei N so milde, leichte, zarte Bewegungen macht, daß in der Klasse die Leichtigkeit und Anmut der Grazien walten kann. Als Gegensatz mache man ein wuchtiges K oder ein wälzendes R groß und heftig, um danach sich wieder im Zarten zu betätigen. Wie gerne machen die Kleineren ein „Nippendes und Naschendes“ . . . auf einer Blüte, wo ein Schmetterling schon sitzt und der zweite behutsam herankommt, ohne den ersten zu verjagen. Die Blüte kann die eine Hand sein.

Auch ein kleinstes L bildet zur Behutsamkeit, Zartheit aus. So wird man viele Wege finden können, rechtzeitig vorbeugend gegen die Brutalisierung zu arbeiten.

## KLEIN UND GROSS

Winzige Laute sind die Wonne der kleinen Kinder. Ein L, das wie ein Samenkorn anfängt und wächst — wächst — bis zum Rosenstrauch, Apfelbaum, Tanne; oh, riesige Bäume quellen aus dem Keimchen herauf! Das ist in den ersten Klassen schön zu erleben.

Auch kann man später Gegensätze erleben lassen; ein kleines B, ein ganz großes B. Ein A nur mit den Fingern, ein großes A. Man kann dazu sprechen, zart und mächtig—oder auch nicht.

## ZUEINANDERGEFÜGTE LAUTE

In Vielfalt kann man eine Angabe von Dr. Steiner ausführen. Die Angabe lautet ungefähr: man füge z. B. drei Laute schnell zueinander, so schnell wie man *einen* Laut aussprechen kann.

Der Jugend machen diese Schnelligkeitsübungen viel Freude. Wenn man z. B. O, E, U wie eine Bewegung ineinander schmelzen läßt. Oder: L, B, S. Man ist ganz frei in der Auswahl der Laute.

Während der Lehrer einen Laut klingen läßt, haben die Schüler drei Laute zur Ausführung gebracht. Die Wahl dieses einen Lautes kann ganz verschieden sein. Schon in der vierten Klasse kann man damit beginnen, bis zur obersten Klasse.

## LANGSAM — SCHNELL

Man kann kleine Zwischenübungen machen, indem einige Laute, oder ein Wort, oder nur eine Lautbewegung ganz langsam geübt werden. Dann blitzartig-schnell. Weckend, konzentrierend wirkt so eine Übung.

## DAS VIRTUOS SCHNELLE

Die oberen Klassen können geschult werden zu blitzschnellen Leistungen; z. B. die Übung gegen Ungeschicklichkeit steigern man. Dazu gehört aber, daß man „Gummiball“ zuerst übt, ein schnelles Springen mit elastischen Hüften (Knieen), Knöcheln. Nichts darf man hören! Dann macht man das E mit den Füßen, später die Arme dazu. Immer schneller und schneller. Ganz leicht, bis es wirklich virtuos schnell wird und wunderbar schön ist, so daß alle es bewundern können.

## GESCHICKT – KONZENTRIERT – SCHNELL

Mit der rechten Hand macht man ein kleines Dreieck. Zuerst langsam an der Spitze anfangen, genau durchführen. Dann steigern im Tempo, mit der linken Hand ebenso steigern lernen. Beide Dreiecke zusammen.

Mit dem rechten Fuß ein kleines Dreieck gestalten, auch an der Spitze anfangen, exakt durchführen, langsam schnell werden. Dann zuerst rechter Fuß und rechter Arm zusammen üben; links dasselbe. Am Ende beide Hände und ein Fuß zusammen. Diese Zwischenübung hat die Jugend gerne. Sie entwickelt daran geschickte Schnelligkeit und freut sich, wenn sie sich eine virtuose Geschwindigkeit erarbeiten kann. Fast so schnell wie die Lehrerin!

## ZUR KRÄFTIGUNG

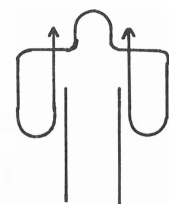
Zwei Kräfte finden sich in der Kreuzung der E-Bewegung. Es entsteht etwas Neues und dies bedeutet Kräftigung, Stärkung für das Kind. Aus dieser Einsicht kann man Übungen gestalten, welche Interesse und Freude erregen. Z. B. übt man zuerst langsam Finger für Finger: E. Die Hand bleibt geschlossen, nur je zwei Finger kommen heraus. Dann dasselbe ein bißchen schneller.

Jetzt kreuzen sich alle Finger über dem Kopf durch ein schnelles Ineinandergreifen, jetzt unten, hinten, rechts, links. Es kann auch ganz freigelassen werden, wo ein jedes Kind hinzielt.

Nachher schreitet man die Beine kreuzend vorwärts und fügt je eine zielsichere Armbewegung dazu.

## KRÄFTIGUNGS-E

Die zwei Arme und Hände erheben sich und nähern sich *langsam*. Die Muskeln sind angespannt. Man fühlt die Kraft in beiden Armen. Am Ende schlagen die Arme in der Mitte des Unterarms aufeinander. „Das Ich fixiert sich im Ätherleib beim E.“ Eine Verstärkung der Lebenskräfte wird bewirkt.



Die Kinder jubeln, wenn der Schlag ausgeführt wird. Man kann diese Übung für alle unteren und mittleren Klassen einfügen, hie und da. Es wird nur kurze Zeit gemacht.

### **DIE FINGER GESCHICKT UND KRÄFTIG**

Die Finger sind alle eingezogen, draußen sind nur die zwei Daumen, die kreuzen sich in ein E, so folgen Zeigefinger allein, Mittelfinger allein. Die Kinder merken, daß die vierten Finger nicht allein bleiben wollen, die kleinen Finger wollen folgen, man schickt sie nach Hause, dann kreuzen die kleinen Finger. Zuerst wird diese Fingerübung langsam gelernt, später können es die Kinder auch schneller machen. Lustig mit Musik kann man es tun, wenn die Übung schon besser ausgeführt wird. Die unteren Klassen gewinnen an Geschicklichkeit, Aufmerksamkeit durch diese kleine Übung. Man kann es eventuell auch in den mittleren Klassen machen, recht selten, kurze Zeit.

### **VORBEUGUNG BEI DEN KLEIN - KINDERN**

Die folgende kleine Übung, welche den Kindern viel Freude macht, wirkt vorbeugend gegen Plattfüße und Spreizfüße.

In der Mitte der Stunde, vielleicht nach dem Märchenspiel, stellt man sich mit allen Kindern in eine Gerade, dann gibt man sich die Hände und hebt sorgfältig den rechten Fuß, stellt ihn auf die Fußspitze:

Da feiern sie ein Hochzeitsfest, ein großes Fest.

Jeder der vier Schritte wird besonders gut ausgeführt, wir „tanzen“. Dann läuft man schnell zur Wand: Husch!

Alle patschen fröhlich an die Wand, dann drehen sie sich um und das „Tanzen“ beginnt in der anderen Richtung. Das schnell-fröhliche Weglaufen ist eine notwendige Unterbrechung, denn diese langsamen Schritte, welche die Kinder gespannt ausführen, sind anstrengend für die Kleinen. Durch den auf die Spitze gestellten Fuß wird das Gewölbe des Fußes ausgeformt und dann durch das langsame Niederlegen durchmassiert, belebt.

### **SELBER MUSIK MACHEN**

Der Pianist spielt eine schöne Melodie. Die Klasse hört es an. Dann schreiten sie darauf. Wenn es genügend eingepreßt ist, spielt es der Musiker noch einmal, das zweite Mal schreiten es die Schüler aus der musikalischen Erinnerung. Wie oft können sie es ohne Fehler? (nicht überspannen!).

Das musikalische Lauschen lockert heraus aus dem Körper, das musikalische Erinnern zieht das Kind in seinen Körper hinein. So ist dieses Abwechseln, wenn man es taktvoll, nicht zu lange, nur als eine Erfrischung übt, günstig.

## WIE VIEL O KANNST DU MACHEN?

Viel Spaß macht die Antwort auf diese Frage. Mit den Händen, Fingern, Armen, dem Mund, der Fußwölbung, den Beinen, dem ganzen Körper. O, was wird alles erfunden! Mit den vielen O zu laufen in der zweiten Hälfte der Stunde, erregt Heiterkeit, erweckt die Erfindungsgabe.

## WER KANN GUT LESEN? (FÜR DIE 3.–4. KLASSE)

Plötzlich macht der Lehrer mit allen Lauten ein Wort vor. Einer meldet sich und sagt, was er gelesen hat.

## WER KANN GUT SCHREIBEN?

Ein Kind geht in die Mitte des Kreises und macht ein Wort vor. „Sonne“, haben die anderen gelesen. Viel Freude macht es, wenn Lehrer und Schüler abwechselnd „schreiben und lesen“. Und welche Steigerung der Spannung, wenn auch Doppelworte z. B. Wasserfall, Regenbogen usw. gemacht werden.

## DIE GROSSE ACHT

Man zeichnet mit zwei langen Linien das Durchgangskreuz der Lemniskate, läßt zuerst langsam, gut geordnet die Einzelnen kreuzen, niemand darf den anderen berühren! Entweder führt man an, oder man steht helfend der Mitte zugewendet. Am schwersten fällt es den Kindern gleichmäßige Abstände beizubehalten und die Seiten der Ausbuchtungen der Form plastisch-groß zu erhalten. Ruhe, Konzentration, Mut, das ist es, was man anstrebt beim langsamen Erlernen. Später kommt die Freude an dem schnellen Laufen dazu. Auch kann man es am Ende mit leichtem Springen (klatschend) machen. Dies ist eine wohlwirkende Übung von der 5. – 6. Klasse an aufwärts. Gehört mehr in den zweiten Teil der Stunde.

## EIN TÄNZLEIN

Zur Lösung, Lockerung in der zweiten Hälfte der Stunde kann man auch z. B. ein Tänzchen machen. Je 2 Schüler geben sich die Hände und gleiten mit – – nach vorne, seitlich, rückwärts, lassen die Hände los, machen es allein, dann kommen sie wieder zueinander, reichen sich eine Hand, vor, zurück usw. Für mittlere und obere Klassen ist dies ein lustiges Tänzchen.

## DER HOCH-SPRUNG

Es kommt wohl sehr selten vor, daß der Lehrer seine oberen Klassen mit diesem „Hoch-Sprung“ überrascht. Er steht mit dem Stab, ihn ausstreckend, so daß je ein Schüler mit - - - über den Stab springen kann. Der Musiker spielt eine anfeuernde Länge nach den kraftsammelnden zwei Kürzen. Die Spannung wächst, wenn man bei den Knaben den Stab recht hoch hebt. Zumeist verlangen sie immer noch höher, höher zu springen. Bei den Mädchen ist man unauffallend schonend, besonders bei den ängstlichen. Mut und Schneid gehört zu den Sprüngen, die auf den Rhythmen liegen. In der 9.-10.-11.-12. Klasse gegen Stundenende kann man es ausführen. Dennoch – nur selten! Überraschend.

## HUMORISTISCHE STELLUNGEN

Es ist eine Überraschung für die Schüler der mittleren und oberen Klassen, wenn der Lehrer die „Unersättlichkeit“ mit Derbheit – fast kriminell – gierig ausführt. Man steht im Kreise und holt und sammelt immer mehr . . . Nicht genug! ruft man und packt noch mehr mit den gierig gekrallten Händen. Zuerst wirkt es anziehend sensationell, dann . . . ja dann kann es sich in die „Selbstüberhebung“ steigern, wo man eingebildet auf die anderen hinunterschaut, hopst auf dem linken Bein, das rechte wird gehoben und durch den frechen großen Zeh bis zum Größenwahn gesteigert: „Ich bin der Kaiser von China“ . . .

„Verflucht gescheit“ mit seinem grünen Frack ist sehr lehrreich, die Füße ganz nach außen läuft man mühselig, dann bleibt man plötzlich stehen, um den rechten Zeigefinger zur Nasenspitze zu führen, linke Faust auf den Bauch. Was für ein Spaß macht es: dieses unpraktische Gehen mit den abstrakten Einfällen!

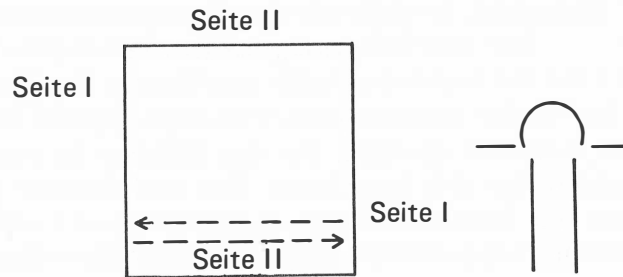
## LEBENSLAGEN IMPROVISIEREN

Auch mit den Fußstellungen kann man in den Klassen 7–8–9 und bis zur 12. viel Abwechslung bringen. In den Balladen ernst, dramatisch.

In der zweiten Hälfte der Stunde – als Überraschung – so ein humorvolles Geschehen; z. B. Er: Sympathie, zart den rechten Fuß nach rückwärts führen. Er: Aufregung, den rechten Fuß diagonal nach vorne heftig auf die Fußspitze stellen usw. Man kann ein spannendes Spiel improvisieren: Schwäche, Aktivität, Ja, Nein – da ist es schon zum Streit gekommen, beide schreien – Ja, nein – sehr schnell . . . bis zum „happy end“ mit beharrlicher ruhiger Stärke und gesunder Fröhlichkeit oder Lachen mit Fingern oder Schultern. Dabei lasse man großzügig und modern die Phantasie walten, mit immer neuen Lustigkeiten und die Jugend wird dafür dankbar sein! „Nichts ist so interessant und spannend als die Eurythmiestunde“ äußerten die Jungen und Mädchen einer elften Klasse, „wir warten auf sie von Tag zu Tag“.

## SPRÜNGE

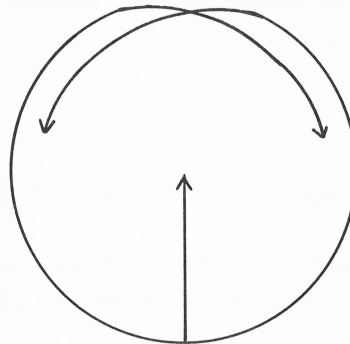
Eine lustige Übung, gegen Ende der Stunde: man stellt ein großes Viereck auf.



Wenn die Musik einsetzt, springen beide Seiten 1 mit hohen leichten elastischen Sprüngen Gesicht zu Gesicht aneinander vorbei. Z. B. 6 Sprünge hin, 6 zurück. Die Arme halten sie ausgestreckt. Sofort setzt Seite 2 ein mit ihren zweimal 6 Sprüngen. Dann kommt wieder Seite 1. Konzentration ist notwendig, sonst wird man „überfahren“. Viel Heiterkeit erregt dieses schöne Springen. Die Gesichter blühen, die Auflösung der Ablagerungen geht vor sich. Man muntert die Zagenden auf, mutig hineinzuspringen. Eine besonders beliebte Übung bei groß und klein!

## DIE POLONAISE

Gegen Ende der Stunde. Man führt im Anfang selber an, später wählt man einen Anführer. Zuerst geht man im großen Kreis einzeln, dann in die Gerade; einer biegt rechts, der andere links ab, dann zu zweit die Hände reichen, danach zu 4., zu 8. 4. 2. 1.



Zuerst langsam, dann steigern, bis zu ganz schnellem Laufen. Blitzschnelle Orientierung fördert Geistesgegenwart, Initiative. Zugleich löst und lockert es, also gesundet den werdenden Menschen. Mittleren und oberen Klassen kann man damit viel Freude machen, besonders wenn sie es ganz allein ausführen.

\* \* \*

## NACHWORT

Wer das Schicksalsglück hatte, bei seiner eurhythmischen Ausbildung Dr. Steiner fast täglich zu begegnen, der hat eine Gabe mitbekommen, welche durch die ganze folgende Lebenszeit auf die Arbeit leuchtet. So vielseitig ist diese Gabe, daß man schwer Worte findet, dies zu schildern. Man mag es vielleicht benennen als: Seelenfrische, Geistesfrische, Körperfrische. Eine Fähigkeit sich schnell umzustellen, sich aufzurichten, erstarkt weiter zu schaffen. . .

Wie eine innere Sonne erkräftigt einen diese unmittelbare Vitalstrahlung, welche von diesen Begegnungen ausging und noch immer ausgeht. Wie waren da erheiternde, humorvolle Situationen entstanden durch das gütige Aufrufen der innersten Kräfte in einem! Wie tief griffen die ernstesten Ermahnungen in das Gewissen hinein! Man versteht dadurch, was die Jugend von Jahr zu Jahr braucht für ihre Entwicklung, auch in unserer Zeit und in der Zukunft. Möge dieses Licht der inneren Erweckung allen erstrahlen!



## EINLEITUNG

Ende des Jahres 1919 stellte mich Dr. Rudolf Steiner an der freien Waldorfschule in Stuttgart als Eurythmielehrerin an. Da ich bis dorthin nur auf der Bühne war und mit Erwachsenen arbeitete, frug ich im Januar 1920, wie ich mit den Kindern schaffen sollte? Er antwortete mit gütiger Wärme:

*„Nehmen Sie bei den Kindern nichts moralisch, denken Sie immer daran: ist es Krankheit? ist es Gesundheit? Dann wird Ihnen die Liebe erwachsen, die Sie brauchen werden.“*

Und dann sagte er noch: „Gehen Sie zu Dr. Schubert in die Hilfsklasse, dort werden Sie erleben, wie diese kranken Kinder ganz aus dem Leibe heraus sind, nun aber macht Dr. Schubert einen großen Krach, die Kinder sind hereingekommen in ihre Körper. Er unterrichtet sie in allen möglichen Fächern. Sie werden hören, wie er die Anfangsworte des Johannes-Evangeliums mit einigen spricht, einem anderen zeigt er, wie man die Buchstaben schreibt, mit einer rechnet er, benützend die Zeit, wo das Wesen der Kinder da ist. Lächelnd sagte Dr. Steiner: aber nach einer Weile müssen Sie aufpassen, denn wenn er merkt, daß die Kinder abwesend sind, dann macht er einen noch viel größeren Lärm – denn der ist am richtigen Platz – Dr. Schubert der ist wirklich am richtigen Platz, er macht es sehr, sehr gut. Gehen Sie nur immer wieder hin, da bekommen Sie die Anregungen, die Sie brauchen.“ Strahlend freudig nahm er Abschied.

Die vielen Jahre, die ich an der Waldorfschule verbringen durfte, ließen die liebend-heilende Pädagogische Eurythmie mit den Kolleginnen zusammen ausbauen. Die Freude der Kinder wuchs. Die Disziplin ergab sich durch diese Einstellung, die „nichts moralisch“ nahm. Auch wenn ich gegen 500 Kinder in der Woche hatte, war immer Frische, Neuentdeckung, Überraschung für die jungen Menschen und für mich in den Stunden. Allerdings mußte ich sehr intensiv arbeiten an der schöpferisch-künstlerischen Darstellung, so daß jede Nuance sichtbar, erlebbar wurde, so in der ernstesten Schönheit, wie in der jauchzenden Freude.

Nun sei es erlaubt Einiges anzudeuten aus dieser so segensvollen Arbeit.

\* \* \*

## PÄDAGOGISCHE EURYTHMIE

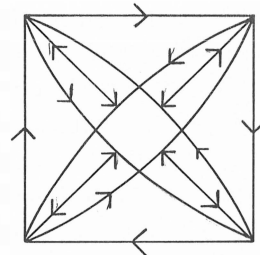
Die Eurythmie ist für Gesundheit und Charakterbildung ein wesentliches Element der Pädagogik. Gesundheitlich löst sie das Abgelagerte auf und beugt damit Erkrankungen vor. Charakterlich entwickelt sie Fähigkeiten im Kinde für das ganze Leben: eine besondere Willensstärke, Zuhören-können, Wahrhaftigkeit, Geschicklichkeit usw.

Je mehr der Eurythmie-Lehrer seine Arbeit in den Dienst des Erdenlebens stellt, also die rechte Einkörperung des Kindes fördert durch einen erdenkräftigen frischen, humorvollen Unterricht, umso besser ist es.

Durch die Grundangabe von Dr. Steiner, den Unterricht ernst zu beginnen und heiter aufzuhören, wird dafür gesorgt, daß die durch das Sitzen und Zuhören in den Unterrichtsfächern angesammelten Ablagerungen im Körper sich auflösen können in der heiteren Hälfte der Stunde. Der junge Mensch wird aufnahmefähig für das weitere Lernen, wenn er die lösende, heilende Wirkung der Eurythmiestunde auf diese Weise erlebt hat.

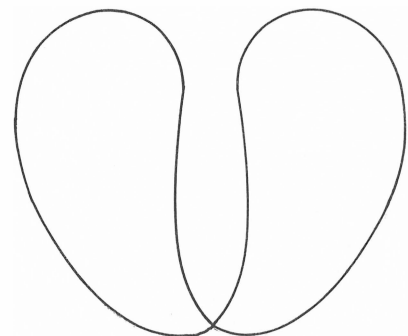
In den folgenden kurzen Anregungen für den Unterricht wird besonderes Gewicht gelegt auf die Worte von Dr. Rudolf Steiner, welche er für die einzelnen Übungen gesagt hat. Damit es eine klare Übersicht darüber gibt, stelle ich diese Angaben zuerst zusammen:

Wir suchen uns, wir leben uns . . .  
Durch diese Übung entwickelt man  
„rasche Umstellungsfähigkeit“.



Jeder kann selber erwägen, was für eine Hilfe im Leben erwächst, wenn man die Fähigkeit erworben hat, sich schnell in anderen Lebenslagen zurechtzufinden.


Harmonische Acht  
„Um innere Harmonie zu pflegen“.  
Mit jedem Schritte „pflegt“, kultiviert man  
die innere Ausgeglichenheit, beugt der Zer-  
rissenheit unserer Zeit vor.

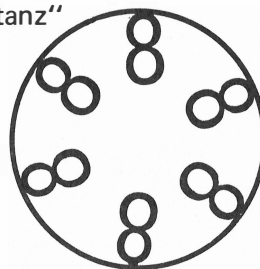


Frage und Antwort  
„Soll Kraft und Initiative zu eigener Arbeit erwecken“  
„fördert die Intelligenz“.



Die kleinen Achter auf dem großen Kreis: „Planetentanz“  
„Das Empfinden der gesamten Menschheit“

Das weitet den Menschen aus, von sich loskommend  
durch die „Du“-Form  zum Menschheitskreis.



\* \* \*

Ballen und Spreizen

„Übung für Intelligenz und Initiative“

Diese Übung wird Aug' in Auge gemacht, also je zwei Kinder einander gegenüber. Man achte auf die ausgleichende Mittellage, wenn man von einem Pol (Ballen, Zusammenziehung) zum andern Pol (spreizen, sich ausdehnen) kommt. Es liegt in dieser Übung eine enorme Initiativkraft, indem man sich immer von je einer extremen Stellung befreit. Die christliche Mitte waltet schaffend darinnen.

\* \* \*

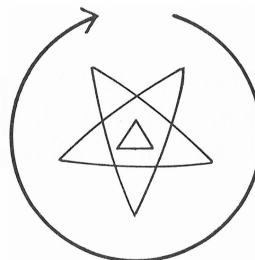
Tiaoait

„Übung gegen verstrubeltes Denken“

Ordnen greift sie ein in das Denken.

1 2 3 4 5 6

„Harmonisierung von Denken, Fühlen und Wollen“.  
Von Dreien ausgeführt.



\* \* \*

Energie- und Friedenstanz werden

„Pädagogische Tänze“ genannt. Energietanz  
„gibt Kraft zu gemeinsamer Arbeit“.

\* \* \*

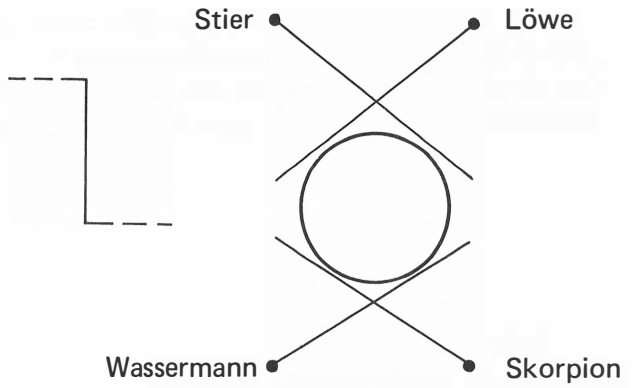
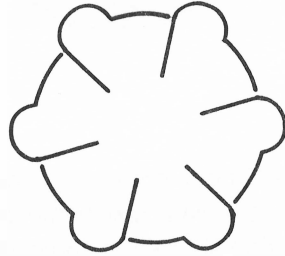
Es gibt gewisse geometrische Formen, deren Einordnung im Kreis geübt werden kann. „Gut für Kinder, um sie aufgeweckt zu machen“.

\* \* \*

Ich und Du „Gegen Eitelkeit, Ehrgeiz und Egoismus“.

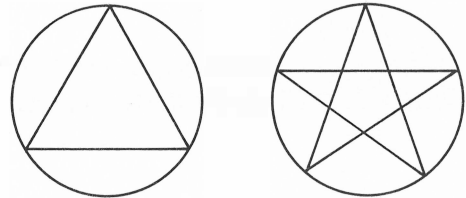
Diese drei Eigenschaften können die Gefahren der Geisteskrankheiten in sich tragen – führt Dr. Steiner aus. Um aus der moralischen Weltenordnung dem jungen Menschen Kräfte zuzuführen, gab Dr. Steiner die vier Urbewegungen frei für die pädagogische Eurythmie. Also machen die 4 Menschen vor und nach der Übung die Löwe, Skorpion, Wassermann und Stier-Gebärde. Später kann man neue Plätze einnehmen.

Wolkendurchleuchter  
*„Wirkt beruhigend“.*



\* \* \*

Gerade Linie ohne Pause anschließen an runde Linie  
*„Entwickelt neue Ätherkräfte“*



Man kann für das Dreieck z.B. lang-kurz nehmen mit langsamer Musik, für den Kreis kurz-kurz-lang schneller, es darf aber bei dem Übergehen in die andere Form und Rhythmus *keine* Pause entstehen.

\* \* \*

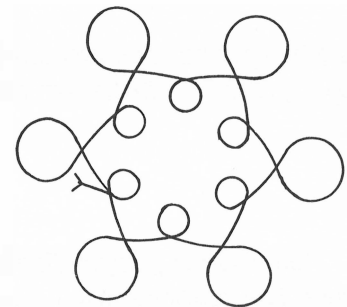
Wir  
*„Freude am gemeinsamen Dasein“.*

\* \* \*

Die Stabübungen sind:  
*„Gegen die Ungezogenheiten der Körperhaltung“.*

\* \* \*

Heitere Schleife, Fortlaufende Acht.  
*„Um gesunde Heiterkeit zu pflegen“.*



\* \* \*

Hallelujah  
*„Ich reinige mich von allem was mich am Anblicke des Gottes stört“.*  
*„Kräftigungsübung“.*

\* \* \*

Ich und Du streiten heftig miteinander  
„Wirkt außerordentlich besänftigend auf die Kinder“  
„Hineintreten in die Energie“.

\* \* \*

Friedenstanz  
„Eindruck des Friedens,, „Hineintreten in die Friedensstimmung“.

\* \* \*

„Eine unregelmäßige Anordnung z. B.

Durch einen Reigen oder ein Gedicht zum Schluß  
zur Regelmäßigkeit führen z. B.

ist gut für unintelligente Kinder“.

\* \* \*

I A O  
„Wirkt harmonisierend auf die drei Systeme“

Nach der ursprünglichen Angabe soll diese Übung nicht klassenmäßig betrieben  
werden, sondern man wähle die Kinder aus, die es brauchen.

\* \* \*

Einwickelnde Spirale: „Gegen Blutarmut“.

Auswickelnde Spirale: „Gegen Vollblütigkeit“.

\* \* \*

Evoe

„Wir suchen uns und haben uns gefunden“.  
„Der Gruß ist aus Evoe entstanden“.

Eine Angabe von Dr. Steiner ist: „Langsam schnell werden und schnell lang-  
sam“. Man baut die Übungen langsam auf, steigert sie allmählich im Tempo,  
und wird schnell langsam wieder. Die Erfahrung mit Kindern und Erwachse-  
nen zeigt, daß dadurch eine Gründlichkeit im Erarbeiten und zugleich ein er-  
frischend Wohltätiges im Abklingen, im Beenden stattfindet.

Wenn der Lehrer sich immer von neuem vertieft in diese Angaben von Dr. Stei-  
ner, dann erwächst ihm die Kraft, es richtig an die Kinder heranzubringen.  
Ohne die Angabe aussprechen zu müssen, wirken die Übungen recht auf die  
jungen Menschen und sie gewinnen sie lieb. „Wir wollen suchen . . .“, „Evoe“,  
„Heiterer und Elegischer Auftakt“, „Planentanz“, „Das Äußere hat ge-  
siegt . . .“, „Das Innere hat gesiegt“, usw. usw., da kann der Lehrer den inneren  
Sinn jeder Übung erleben und dadurch mit dem nötigen inneren Leben und  
Schwung sie heranbringen.

Grundlegende Forderung für den Eurythmisten ist, daß er jeden Vokal und jeden Konsonanten in der *verschiedensten* Weise ausführt. Keine festgelegte Form darf die Ätherleiber der Kinder verholzen, versteifen, verhärten. Die eigene Ausbildung muß dafür sorgen, daß die Bewegungen in Fluss bleiben, sich *völlig* umwandeln können. Und die Phantasie hundertfache Variation des einen Lautes hervorzaubern kann. Ein S welches die Schlange darstellt, das Wasser, den sausenden Wind, die Seele, die Wiese, die Seerose usw., wird jedesmal von grund-auf verschieden gestaltet. Ein E vom Schmerz, Leben, Erde, edel, Ekel, Sehnsucht ist gänzlich anders geformt.

*Zuerst kommt das Erleben in der Eurythmie und dann die Gebärde.* (Siehe Kurs von Dr. Steiner.)

Es folgen jetzt kurze aphoristische Anregungen – aus der Erfahrung vieler Jahre – für die Klassen. Die Lehrplan-Angaben der Waldorfschule bleiben selbstverständlich die Grundlagen. Man nehme die Anregungen gänzlich beweglich, un-dogmatisch auf. Sie sollen nur eine künstlerische Impulsierung, eine erfrischende Belebung sein für den Unterricht.

\* \* \*

## I. KLASSE

Die erste Klasse steht noch in der Poesie und Anmut der Märchenstimmungen. In Gedichte gefaßte kurze Märchen bilden einen wesentlichen Teil der Arbeit, sie werden taktierend mit wenig Lauten, ganz einfach aber lebendig bildhaft-ausdrucksvoll aufgebaut. Z.B. die Gedichte von Caroline von Heydebrand:

Hänschen und Gretchen gingen in den Wald . . .  
oder Die sieben Geißlein.

Vokale und Konsonanten sind gleichzeitig heranzubringen, nach einer späteren Angabe von Dr. Steiner.


Daß die Märchen in Gedicht-Form gebracht sein sollen, ist eine Angabe von Dr. Steiner (auch für die Baby-Eurythmie).

Dieses volle Leben in der Märchenatmosphäre wird ergänzt durch ein intensives mit-der-Erde-bekanntwerden. Dazu sind die rhythmischen Arbeitsspiele der Baby-Eurythmie noch weiter auszubauen und zu verintensivieren. So kann man die Dynamik des Holzhackens, Mähens, Grabens usw. kräftig gestalten in lebensfrohen, erdenkräftigen Worten. Ganz und gar unsentimental, ganz getragen von künstlerischem Schwung sind Worte und Bewegungen.

Man führt das Kind ein in die Raumesverhältnisse der Erde. Es lernt schon ganz im Anfang des Schuljahres, vielleicht schon in der ersten Stunde auf einer geraden Linie vorsichtig zu schreiten. Man kann dafür verschiedene Bilder wählen. Ein bewährtes Bild ist zu erzählen: Jetzt gehen wir auf der goldenen Brücke, man kann frei erfinden Worte wie: Auf der Brücke gehen wir . . .

Nun müssen die Kleinen auch nach rückwärts schreiten und zwar *gerade* schreiten. Dazu hilft das Bild des Wassers auf beiden Seiten, wo bei einer Krümmung „man ins Wasser fällt“. . . Wie sie sich mühen, die Kleinen! Und wie sie jubeln, wenn man dann laufen kann: „Husch, husch“ nach vorwärts, nach rückwärts. So kommt die Ich-Linie zustande. Ohne darüber zu sprechen, kräftigt sie die eben frei gewordenen Kräfte der Nach-Zahnwechselzeit.

Dann beginnt man mit der krummen Linie zu leben.

Man ersteigt mit kräftigen Schritten einen Berg  
  
läuft denselben Weg rückwärts zurück. Erstaunt bemerken die Kinder, wie diese Willensform einen trägt und schleudert.

Auch dazu kann man einfache rhythmische Worte improvisieren:  
Auf die Berge steigen wir . . .

Nun hat man gerade und gebogene Linien. Daraus kann langsam die im Lehrplan gegebene Angabe von Dr. Steiner „*Musik-Geometrie-Zeichnen*“ verwirklicht werden. Zuerst noch sehr einfach und bildhaft. Z.B.: man baut mit langsamen Schritten eine Mauer des Hauses, dann die zweite, dritte mit langsamer Musikbegleitung oder Worten.



Dann springt man schnell in den Garten (Kreis) und läuft um das Haus herum.



Nachher baut man weiter am Haus, rennt in den Garten usw. So hat man den Kindern viel Freude gemacht, zugleich hat man dafür gesorgt, daß durch die pausenlose Aneinanderfügung von gerader und gebogener Linie, durch zwei verschiedene Tempi die Ätherkräfte der Kinder erfrischt, vermehrt werden (siehe Angaben von Dr. Steiner).

Einer besonderen Pflege bedürfen die verschiedenen Rhythmen mit Füßen und Armen. Denn sie sind für die Gesundheit besonders wesentlich. Man kann sie bildhaft, lustig anfangen, z. B. ein Zwerglein geht | ∪ | kurz, der Riese macht auch einen Schritt | — | lang. Kurz-lang Zwerg-Riese. Oder umgekehrt | — ∪ | Riese, Zwerg. Nur Riesen | — — — | nur Zwerge | ∪ ∪ ∪ ∪ | Da gibt's viele Variationen. Spielend reiht man die Elemente der Rhythmen, — welche man in der Baby-Eurythmie nur einzeln geübt hat — aneinander, und so lernen die Kinder allmählich die Rhythmen kennen und lieben. Die Rhythmen sind grundlegendes Arbeiten der ersten und zweiten Klasse.

Die Quinte bleibt noch immer die Grundlage der Ton-Eurythmie (vom 3. bis zum 9. Jahre). So läßt man die Quinte hören, die Kinder lauschen und findens freudig heraus, wenn es ertönt. Ob man es als „goldenes Tor“ benennt oder anders, das wird man sehen. Schön rund und groß ist die Bewegung, die man vornimmt (selber gestaltet es der Lehrer exakt mit dem Handteller und mit Anwendung des Schlüsselbein-Ansatzes der Toneurythmie, siehe Ton-Eurythmie-kurs), ohne je mit den Kindern über diese Dinge zu sprechen. Die Kleinen ahmen es schon nach.

Die ersten fünf Töne können auch gemacht werden. Leicht aus dem tonlichen Klingen heraus gestaltet, öfters in der Mittellage, achte man darauf, daß die Kleinen nicht ermüden. Überhaupt bilde man ein feines Gefühl dafür aus, wie lange man etwas wiederholen darf. Denn die Eurythmiestunde ist für Heilung und Erfrischung da! Man soll selber heiter, sonnig, frisch sein. Bei ernstesten Gedichten: geistgetragen, erdenreal.

Man wähle künstlerische Gedichte, die öfters etwas über das Alter des Kindes hinausgehen und dadurch wie Samen für die Zukunft wirken (Angabe Dr. Steiners) z. B.

„Der Sonne Licht durchflutet  
Des Raumes Weiten,  
Der Vögel Singen durchhallet  
Der Luft Gefilde,  
Der Pflanzen Segen entkeimet  
Dem Erdenwesen,  
Und Menschenseelen erheben  
In Dankgefühlen  
Sich zu den Geistern der Welt.“

(Rudolf Steiner)

Man wird finden, daß die Kinder in den ersten Klassen diese Worte innig lieben. Sie freuen sich, die ersten erlernten Laute etwas anzuwenden. Sie wachsen langsam in die Sprache der Eurythmie herein. Ist doch für die erste Klasse das Lautliche nicht die Hauptsache, sondern das Geometrisch-musikalisch-rhythmische. Darum geht man recht langsam vor. Lernt ein schönes, großes, staunendes Strecken und sagt „A“ dazu, die Kleinen staunen andächtig. Alles soll inneres Erleben sein.

Dann wogen die Wellen, im Meere die großen, im Bächlein die kleinen. Spielend, lachend, aber auch ernst und demütig gestaltet das Kind, mit den formenden Kräften der Welt sich vereinigend. Beim Schreiben-lernen ist dies Eurythmisieren eine belebende Kraft.

Die geometrischen Formen können eine Quelle des Entzückens und der Vielfalt sein. Wenn man Sinn hat für die Interessen der Kinder, weiß man wie gerne sie mit winzigen Schritten die Maus nachahmen, dann die langsam schleichende Katze, Galoppieren mit den feurigen Pferden, schwer schreiten mit dem Elefanten, springen mit dem Rehlein oder mit dem Känguruh, oder Tigerschritte machen. Dieses auf alle möglichen Formen in den drei ersten Klassen, um dann dies alles zu krönen mit den edlen gleichmäßigen Schritten des aufrechten Menschen.

## II. KLASSE

Das Kind benützt den freigewordenen Ätherleib seit dem Zahnwechsel, die Phantasie, diese Kraft des Ätherleibes will beschäftigt sein. Bilder, echte sinnvolle Bilder sind es, welche dem Kinde wohltun. Für die Eurythmiestunde sind diese Bilder in Gedichten, in Tätigkeiten immer erdenwahr und geistdurchtränkt. Das kleine Gedicht über den Hasen, welches schon in der ersten Klasse so viel Freude gemacht hat, kann in der zweiten noch mehr ausgestaltet werden:

Es war einmal ein Häschen,  
Das hat ein stumpfes Näschen,  
Zwei Ohren lang, ein Schwänzchen klein,  
Zwei dunkelbraune Äugelein usw.

Aus jeder Ecke kommt ein anderer Gast zum Häschen, reich an Verschiedenheiten charakterisiert man durch wenig Laute das Reh, den Hirsch, die kleine Maus. Je beweglicher man selber als Lehrer ist, umso lebenswahrer springen die Gestalten hervor, doch wahrt man immer die gesunde Einfachheit.

Noch immer ruht das Hauptgewicht auf Rhythmus, auf der inneren Musik, die aus allem herausklingt was man tut. „*Inbesondere instinktiv das Kind Rhythmus, Reim, Takt erföhlen lassen.*“ So klingen die Kürzen zart auf, nur mit den Fingern tippend ausgeführt, die Längen tönen mächtig, oder bei den Kürzen wird man klein, etwas zusammengezogen, bei den Längen dehnt sich alles. Fast unbegrenzt scheinen die Möglichkeiten reich und freudig in dieser Welt zu leben.

Dabei ergreift das Kind schon besser seinen Körper, es kommt mehr Gewandtheit in die Bewegungen. Die abdämmernde Nachahmungsfähigkeit – welche mit dem 9. Jahre aufhört – kann noch benützt werden, um mehr Geschmeidigkeit in den Körper hineinzubekommen.

Die Stabübungen, welche mäßig in der ersten Klasse geübt wurden, nie bis zur Ermüdung, manche nur in ihren Elementen, werden jetzt etwas mehr gemacht. Besonders wenn man merkt, daß die Körperhaltung Korrekturen braucht, dann wendet man welche an. Sind diese Übungen doch dazu da, um „gegen die Ungezogenheiten der Körperhaltung anzugehen“. Man wird erfahren, daß die Stabübungen, welche Dr. Steiner angab, die Gesetze des physischen Leibes in sich tragen in solcher Vollendung, daß von der 1. bis zur vollendeten 12. Klasse der Eurythmist genug hat an ihnen und es nicht nötig ist, andere erfinden zu wollen. Sie straffen und erstarken den Körper in einer immer von neuem zu bestaunenden Weise. So erkennt man im Laufe der Jahre mehr und mehr von den in ihnen waltenden Gesetzen und ehrt und liebt ihren Aufbau.

So ist es auch mit den anderen Übungen, die von Dr. Steiner festgelegt wurden. Man merkt, daß sie Wege der Wandlung sind, Wege der Entwicklung und mit scheuer Ehrfurcht behütet man sie. Wenn so gegen 20 Jahre oder mehr des Unterrichtens verflossen sind und man mit Tausenden von Kindern zusammen war, in verschiedenen Ländern Erfahrungen gesammelt hat, dann hütet man sich davor, die Angaben zu verändern, sondern man weiß es: sie sind für viele Generationen der Pfad der Entfaltungen.

So z. B. die gesellige Übung „Wir“, die „*Freude am gemeinsamen Dasein*“, birgt in sich schon für die ersten Klassen viele Überraschungen, Erlebnisse, die bis zur Größe sich steigern können. Es schließt Bande einer neuen Geselligkeit.

Die Übung „Wir suchen uns, wir leben uns, ganz nah“ kann man schon früh beginnen. Die Kinder jauchzen vor Wonne bei den schnellen Drehungen und empfangen die Grundlagen eines beweglichen, dem Leben gewachsenen, kraftvollen Menschentums. Dient doch die Übung der „*raschen Umstellungsfähigkeit*“. Man tut gut, schon bei den Kleinen diese schnellen Drehungen zu betonen, sie selber virtuos vorzumachen. Auch bei langsamerer Ausführung auf den Richtungswechsel achten.

Das Schreiten an der großen Lemniskate ist besonders günstig für die Entwicklung von Geistesgegenwart und Rücksicht. Die Kinder hängen sehr an dieser Übung. Zuerst kann man selber am Schnittpunkt helfen, später bringen sie es selber fertig, daß die Abstände gleichmäßig sind, keiner den anderen berührt. An solchen Übungen kommt eine Ordnung zustande, ganz ohne Pedanterie, ohne Ermahnungen.

Es ist gut, mit negativen Bemerkungen wie Kritik, Korrektur, Ermahnungen bis zum äußersten zu sparen; denn sie sind zerstörend. Die Eurythmiestunde aber muß vor allem eine „Atmosphäre“ haben, wie es Dr. Steiner besonders betont. Eine Atmosphäre der Liebe, des Aufbaus, der Anmut, Freude und Heilung. Hier hat nur Schönes, Sinnvolles Platz. Wenn die Kinder lieben gelernt haben, was der Lehrer ihnen in jeder Stunde bringt, dann wachsen sie in jeder Richtung, man habe nur Geduld alles abzuwarten. Die Ordnung in der Stunde erreicht man durch eigene Gewissenhaftigkeit, Selbstzucht und gegenseitige Liebe vom Kind zum Lehrer, vom Lehrer zum Kind. Die Konsequenz ersetzt das Schreien, den Zwang. Die „geliebte Autorität“ findet viele Wege, die kleine Gesellschaft zu lenken.

Die geometrischen Formen werden ausgebaut, leichte Alliterationen angelegt. Die Quinte reich angewendet in kleinen, wohltönenden, einfachen Tonstücken, ebenso die fünf ersten Töne. Das Gehör wird geschult. Geige, Flöte etc. begleiten. Gedichte werden sorgfältig ausgewählt. Und man bedenkt immer von neuem die allgemeine pädagogische Angabe für die drei Jahrsiebente: „*Vom Spiel, durch Schönheit zur Arbeit*“. Echte Kunst wird den Willen stärken, den Charakter veredeln. So lerne man selber mit großem Fleiß die Laute, die Worte voll und ausdrucksvoll zu formen, mit dem Wahrheitsgehalt der Sprache sich verbindend.

Wesentlich ist, wie man für die Kinder spricht. Wer Dr. Steiner sprechen hörte: ganz einfach, menschlich natürlich, jeden Laut klar ertönen lassend, ohne Pathos, ohne Selbstbetonung, der weiß, was die Kinder brauchen. Sich-selbst-entäußernd, an den Inhalt der Worte denkend, wird man *die* Reinheit in der Sprache erlangen, welche den Weg zu den Kinderherzen findet.

Zu beachten ist, daß außer der „Wir“-Übung und später der „Ich und Du“-Übung die Kinder *nicht* sprechen dürfen, wenn sie Eurythmie-Bewegungen machen. Auch wird nie auf gesungenen Ton Eurythmie gemacht, nur mit instrumentaler Begleitung.

\* \* \*

### III. KLASSE

In der dritten Klasse ist ein neuer Zug im Eurythmie-Unterricht, weil man auf vielerlei Arten eingeht auf die innere Schönheit der Gedichte. Man geht stark ein auf die „*innere Formung des Gedichtes, also was sich auf die innere Schönheit des Gedichtes bezieht, zur Empfindung bringen im dritten und vierten Schuljahr*“. Jetzt ist das Sprachliche in voller Entfaltung. Das innere Leben der Laute, langgedehnte Silben, kurze, werden durch die Laute gemalt. Unendliche Reichtümer zeigen sich dadurch, daß man sichtbar werden läßt die Tiere, die Bäume, Blumen, Menschenerlebnisse. Die Tulpe erscheint vor dem Kinde, sämtliche Laute dieses Wortes zaubern die Eigenart dieser Blume vor die Kinderaugen. Die Lilie, wie erhebt sie sich schlank und hoch, die Rose, wie rundet sie ihre Blüten in der Fülle! Ein Schmetterling flattert auf, farbig und froh. Der Wald ahnet Größe und Lebensfülle. Die Maus flitzt vorbei. Wenn die Eurythmistin erlernt hat die ganz besondere Gestaltungsmöglichkeit, welche unerlässlich ist für die Eurythmie mit den Kindern, dann gibt es fast keine Grenze der Darstellung. Man macht Worte vor. Dann möchten einzelne Kinder vormachen. Es ist jetzt die Zeit, wo man beginnt auch im Unterricht (nicht nur für die Monatsfeiern) mehr einzeln die Leistungen sich anzuschauen. Gegen das 9. Jahr wird das manchen Kindern besonders gut tun. Die sich aufdrängenden hält man etwas zurück. Doch ist nichts zu befürchten an Ehrgeiz, wenn man sich selber ganz verwandelt in Feuer, Wasser, Luft, Erde zum Beispiel, dann verwandeln sich auch die Kinder selbstlos in das Dargestellte so in der Stunde wie in der Monatsfeier. So nehme man getrost schon auch wenige Kinder in kleine Gedichtchen von der ersten Klasse an auf die Bühne und steigere diese Leistungen als Belohnungen von Klasse zu Klasse. Wie freuen sich die, welche mitmachen dürfen, und wie streben die anderen, um das nächste Mal daran zu kommen. Alles befeuert die erhebende Kraft der sichtbaren Sprache in der Eurythmie. Diese Sprachentfaltung gibt der dritten und vierten Klasse das Gepräge.

Geschicklichkeitsübungen werden stärker fortgesetzt. Z. B. das E gegen Ungeschicklichkeit, – ein besonderer Liebling der Kinder – wird immer schneller, gewandter ausgeführt. Leichte Konzentrationsübungen, Gruppenformen, lustige Darstellungen kommen in mannigfachen Wandlungen heran.

Die Quinte ist noch dominierend. Die Tonstücke werden etwas schwieriger, aber auch hier ist Schönheit, also Wohlklang das Wesentliche.

Der Grundaufbau der Stunde: ernst anfangen und allmählich zur Heiterkeit übergehen, ist eine Gelegenheit, durch die ganze Stunde hindurch feine Übergänge zu schaffen und eine künstlerische Ganzheit schöpferisch zum Leben zu rufen. „*Aus den Ecken sollen die Grazien herankommen, wenn man Eurythmie macht*“, gilt auch für die Stunde mit den Kindern. Anmut sei auch in dem Aufbau der Stunde. Und von dieser Anmut strömt Gesundheit aus.

Kein zu-viel, kein zu-wenig, ein goldenes Ebenmaß sei an die werdenden Menschen herangebracht. Man wiederhole nicht so lange bis es langweilt, man sei nicht flüchtig, sonst verfließt alles in das Nichts, man erziehe sich zum Ablauf des richtigen Momentes: Jetzt ist es genug, nun muß was anderes kommen. Arbeit und freudiges Springen und Laufen werden richtig balanciert.

Als Lehrer ist man vor allem ein Heiler – dies schwinde nicht aus dem Bewußtsein des Unterrichtenden. Ein ganz besonders wichtiger Faktor ist es, daß man zustande bringt, daß die Klasse still steht, nachdem die Stunde beendet ist. Still stehen – ohne künstlich diese Stille hervorzurufen – ganz einfach nur stehen

ohne Worte, ohne Bewegungen, das *muß* erreicht werden. Es wird zur Gewohnheit, wenn man konsequent es betont und ausbaut. Eine Stunde ohne diese Stille ist undenkbar, denn nur in ihr kommen die jungen Menschen zu der Ruhe, die sie für Leib, Seele und Geist brauchen. Ohne sie werden sie später flüchtige Menschen.

#### IV. KLASSE

Für das Kind ist das neunte Jahr eine Krisis. Manche regsamen unruhigen Kinder werden still, ruhige können aufgeregt werden, denn diese Spannung wirkt: Werden die Erwachsenen Tore zu der Welt bilden? oder bleibe ich ohne Anschluß an die große Welt? Mit dieser bangen Frage lebt um das neunte Jahr herum jedes Kind. Man muß seinen Leiden Verständnis entgegenbringen. Denn es ist schwer für das Kind sich abzuheben von der Umgebung, in die es vorher hingegeben eingegliedert war. Das Selbst sondert sich heraus und bedarf der Stärkung! Diese Stärkung bietet die Eurythmiestunde, wenn man aus den Angaben von Dr. Steiner weiß: „*Um das neunte Jahr lechzt das Kind nach der Terz*“. Das Terzenerlebnis „*befestigt das Innere*“. Also schöpft das Kind aus ihr die Stärke, die es für diese schwere Zeit braucht.

Darum halte man den Lehrplan gewissenhaft ein und bringe dem Kinde mit dem neunten Jahr die Moll- und die Dur-Terz. Die Moll-Terz läßt die eigenen Schmerzen, das Schwere im Innern erleben. Man kann auch erzählen dabei, daß jemand allein ist, traurig ist. Selber führt man diese ganz innerlichen Bewegungen ausdrucksvoll wahr aus, doch nicht so dramatisch wie mit Erwachsenen. Dann führt man sachte zur Dur-Terz über, diese durchseelten hellen Bewegungen, durch welche die Seele in Zwiesprache kommt mit Blumen, Sternen, Bäumen . . . Aufgehellt, gestärkt wird das Selbst, das Innere des Kindes, wenn es oft und oft in verschiedener Weise in den Jahren bis zum 12. Jahr mit den Terzen leben kann.

Dazu kommt noch die Festigung, welche die Apollinischen Formen geben. Eine enorme Belebung der Willenskräfte wird durch die Arbeit mit den Verben, den Tätigkeitsworten bewirkt. Man tut gut mit ihnen die apollinische Arbeit zu beginnen. Durch sie schwingt die ganze Sprache in schöpferischer Tätigkeit. Man zeigt eine kurze Tätigkeit, die Gerade nach hinten, „aktiv“, findet Worte und läßt die Kinder auch welche finden. Dann eine langdauernde Tätigkeit, die Gerade nach links und rechts gedehnt, die „Dauer“. Eine kurze passive Tätigkeit, Gerade nach vorwärts „passiv“. Und erst wenn diese Tätigkeiten intensiv durchlebt worden sind von der ganzen Klasse, durch viele Worte, geht man in anderen Stunden auch zu „Dauer-aktiv“ und „Dauer-passiv“ über. Noch ohne Gedichte, an aus dem Leben gewählten Worten erweckt man das Interesse, die Findigkeit der Kinder. An den apollinischen Formen lernen die Kinder ein klares, bildhaftes Denken. Durchsonnt werden die Seelen durch die Klarheit der apollinischen Welt.

Eine „konkrete“ Form, also ein Winkel nach rückwärts, für die irdisch erleb-  
baren Hauptwörter kann sehr viele Variationen haben. Macht man den tiefen Wald, so wird die Form und die Laute die Größe der Bäume, die Lebensfülle des Waldes schildern. Das Eichkätzchen bekommt einen kleineren spitzeren Winkel. Das Meer mit seiner Weite dehnt sich in Form und Laut. Auf der Wiese wiegen sich die Blumen durch das Leben der Konsonanten. Berggipfel ragt empor, Wasserfälle tosen in die Tiefen hinunter. Die Kinder haben Freude am Gestalten. Sie lernen unterscheiden die „Zustände“, Raum- und Zeitformen, das sogenannte „Abstrakte“, geistige, seelische Formen.

Da man für den Ausbau der apollinischen Formen viele Jahre vor sich hat, gestaltet man die Arbeit geruhsam; wechselt mit anderem ab; greift es wieder auf. Liest von den Kindern ab, wie es für sie recht ist. Nur nichts forcieren, sonst verlieren sie die Freude daran!

Für dieses Alter ist die Angabe für den Klassenlehrer: „*Plastisch gliedern die Sprache, plastisch empfinden die Sprache*“. Die Eurythmie als bewegte Plastik, Luftformung, ist eine wesentliche Ergänzung auch in dieser Richtung, und kann der Arbeit des Klassenlehrers dienen.

Gruppenformen, Alliterationen, hygienische Übungen werden gemacht. Ton-eurythmisch: Takt, Tonhöhe und Tiefe usw.

\* \* \*



## V. KLASSE

Vom 9. bis zum 12. Jahre hat man viel zu achten auf die harmonische Ausbildung des ganzen Körpers. Durch rhythmisch-harmonische Durchpulsung werden die Muskeln, welche jetzt noch mehr an das Blut angeschlossen sind, – vom 12. Jahre ab mehr an die Knochen – durchströmt mit Leben. Darum sind die Übungen: die kleinen Achter mit I U U – I auf den großen Kreis besonders günstig von der ungefähr vierten, fünften Klasse ab. Auch ist die innere Wirkung dieser Übung, daß sie den Einzelnen ausweitet „zur Empfindung der gesamten Menschheit“, besonders günstig um das neunte, zehnte Jahr herum, wo das Kind die Weite, die Größe der Welt erleben will.

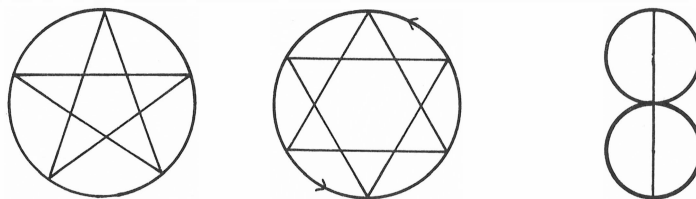
Die Kraft der Liebe wird in der Epoche von 7 bis 14 Jahren stufenweise erwachen. Zuerst ist sie noch aus der Dankbarkeit der früheren Epoche quellende Gottesliebe, die allmählich übergeht in der ersten Klasse zur „Elfenliebe“, zur Naturliebe, bis sie immer mehr und mehr die volle Menschenliebe entfalten kann. Dankbarkeitswille ist die Urteugend der ersten Epoche, Liebe-Wille die der zweiten, Pflichtwille die der dritten.

Wärme, Liebesleuchten sind also die Elemente, mit denen der Lehrer jetzt besonders durchdrungen ist. Das Schaffende, Schöpferische der Liebeskraft durchwärmt alle Bewegungen, das Erklingen der Worte. Aus dieser Liebe wählt man die Gedichte, welche die Natur, das Menschenherz, den Wandel der Dinge verherrlichen.

Die Ton-Eurythmie bekommt ihre Anregungen durch die Worte: „Vom 9. bis zum 12. Lebensjahr entfaltet sich der Sinn für das Melodiöse. Das Kind will nicht mehr so stark wie vorher das Rhythmisch-Taktmäßige in seinem Innern mitmachen, sondern faßt es als ein Gebilde auf, das außer ihm steht“.

Die apollinischen Formen können für die Gedichte weiter benützt werden. Die Formen für Ich, Du, Er, Sie sind günstig. Ballen und Spreizen als Entfalter von Initiative und Intelligenz macht Freude. Auch Energietanz tut gut, gibt er doch die „Kraft zu gemeinsamer Arbeit“.

Wenn man geschwächte Kinder hat, wendet man in mannigfaltiger Variation die gerade und krumme Linie an, um neue Ätherkräfte zu entwickeln.



Auch die beruhigenden Konsonanten: D F G K H helfen den unruhigen Kindern. Sie „wirken beruhigend auf die Seele“, sagt Dr. Steiner für diese Laute.

Weckend für Phlegmatiker wirkt das P, Dr. Steiner wies darauf hin.

Geistesgegenwärtig machen blitzschnell nacheinander geübte Laute, z. B. drei Vokale so schnell ausführen wie man einen aussprechen kann. Dieses Ineinander-schmelzen der Laute freut die Kinder besonders. Viel wechselt man im Tempo, schnell, ganz langsam, mittel.

Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft als Stellungen mit den Worten bilden an Seele, Geist und Leib.

Von den hygienischen Übungen, welche von Dr. Steiner aus der Heil-Eurythmie frei gegeben sind für die Kinder, wählt man weiterhin aus, was jeweils der Klasse gut tut. So: Ja und nein, Geschicklichkeitsübungen, Verehrungs-A, usw.

Wie man die Stunden beginnt, ist ganz der freien Erwägung des Lehrers überlassen. Diesbezüglich liegt gar keine Angabe vor, nur daß man ernst beginnt. Günstig ist es, diesen Beginn zu wechseln entsprechend wie die Klasse dran ist. Diese Überraschungen wecken das Interesse. Nichts ist festzulegen, man halte die Arbeit in ständigem Flusse, fühle sich frei und schöpferisch, ohne je spielerisch zu werden. Die kosmische Gesetzmäßigkeit der Eurythmie behütet einen vor Willkür.

\* \* \*

## VI. KLASSE

Immer mehr Seelenkräfte sind erweckt: Hoffnung, Liebe, Verehrung. Das Astralische des Kindes vereinigt sich mit dem Ätherischen intensiver im 12. Jahr. Das Kind verwandelt sich. Nun ist mit dem 12. Jahr der Zeitpunkt gekommen, wo die ton-eurythmische Oktave eingesetzt wird. Man kann es gut verstehen, daß diese Erhebung zum Höheren eben jetzt kommen muß, wo die Knochenschwere intensiver zu wirken beginnt. Entgegen dem Herunterziehenden ist die „Umwendung“ in der Oktave zum Höheren. Von dem 12. Jahr ab ist die Oktave Schutz und Führung für das Kind.

„Die Muskeln neigen sich mehr dem Knochensystem zu. Sie passen sich jetzt mehr der Dynamik des Skelettes an. Sie machen intensiver mit, was sich im Gehen, Springen, Greifen, in den Bewegungen der Glieder entwickelt“.

„Die Verbindung von Technischem mit Schönem soll dem Kinde in den Griff hineingehen“.

Richtunggebend sind diese Worte. Die pädagogischen Übungen werden fortgesetzt. Frage und Antwort als Helfer für die Intelligenz kann gearbeitet werden mit Musik und Gedichten, z. B. „Was verkürzt mir die Zeit?“ „Tätigkeit“.

Die heitere Schleife ist günstig: „um gesunde Fröhlichkeit zu entwickeln“.

Die Gegensätze von Kleinem und  
fenbildung erregen spontan Heiterkeit.

I ∪ ∪ — I gemacht. Es ist eine  
durch die Form bewirkt. Sie bringt



Großem in der Schlei-

Sie wird mit

kräftige Drehung nach rechts  
das Seelenleben in Schwung.

Die seelischen Ausdrucksstellungen, die bis jetzt nur selten gemacht wurden, können mehr zum Erlebnis werden. Verehrung, Andacht, herzyniglich, Liebe, Ernst, Hoffnung, feierlich, Trauer, Lachen usw. Aber man muß sehr darauf achten, daß die Stellungen nicht verbraucht werden. Also hüte man sich vor zu vielen Wiederholungen! Sie sind bei Festeszeiten am Anfang und Ende der Gedichte warm erlebbar.

„Schicksale, Charakteristiken und Taten, die das Gemüt bewegen, muß man vor die Seele des 10- bis 12jährigen Kindes stellen. Es will staunen und verehren und sein Wachstum mit diesen Gefühlen nähren“.

\* \* \*

## VII. KLASSE

Die Jahre vor der Geschlechtsreife werden genutzt um der Seele alle die nötigen Beweglichkeiten, Kräfte mitzugeben. Die Phantasie, die Umstellungsfähigkeit, Eingehen auf den Anderen und viele andere Seiten des Seelenlebens werden gestärkt. Die folgende Angabe für den Klassenlehrer hilft auch dem Erythmisten oft für die Gedichtwahl: „Man versuche an den Sprachformen dem Kinde ein richtiges plastisches Erfassen der Ausdrucksformen für das Wünschen, Erstaunen, Verwundern etc. zu entwickeln“. Man kann dann in manches Gedicht etwas von den Eurythmischen „Zonen“ hineinfecten: innerlich, äußerlich, Liebe, Erwartung, Sehnsucht, Hoffnung.

Auch die Fußübungen: Sympathie, Antipathie, Schwäche, Kraft, beleben das Kind. Beugung, Streckung, hell, dunkel, groß, klein, piano, forte, langsam, schnell werden feiner ausgearbeitet. Große kraftvolle Bewegungen neben hauchzarten Intimitäten, oft nur mit den Fingerspitzen ausgedrückt, spielen eine Rolle.

Auch in der Ton-Eurythmie kommt viel Nuancierung, ganz kleine, schnelle Töne, große in forte. Die Intervalle mit ihren Formen werden in ihren Charakteren sorgfältig ausgeformt. Moll- und Dur-Dreiklänge, Tonleiter, schöne Musikstücke mit Cello, Geige, Flöte und Klavier begleitet. Gruppenformen aus dem Apollinischen gestaltet, auch für die Monatsfeier. Ebenso geschlossene Alliterationen, die einen aufrufenden, Willen-stärkenden Charakter haben.

Die Form: „Schau in dich, schau um dich“ mit Musik und Worten kann angelegt werden. „Ich und Du“ auch. Aber die Wahl aller dieser Übungen muß der Lehrer dem Stand der Klasse entsprechend selber verantworten und entscheiden. Dafür kann man nur einige Anregungen geben; es gibt keinerlei Festlegungen.

Das langsame dreiteilige Gehen wurde wohl in den letzten Jahren öfters geübt, jetzt beginnt seine harmonisierende Wirkung auf Denken, Fühlen und Wollen immer wesentlicher zu sein für die Entwicklung des Kindes. Manche Konzentrationsübung wie: 1, 1, 2, 1, 2, 3, hinauf bis 7 und zurück sind klärend.

Humoristische Gedichte und Ausdrucksstellungen erheitern weiterhin den zweiten Teil der Stunde. Auch der heitere Auftakt mit dem Gruße des Kopfnickens. Das die Erde in Ehrfurcht berührende Evöe faßt die Klasse im edelsten Sinne zusammen.

\* \* \*

## VIII. KLASSE

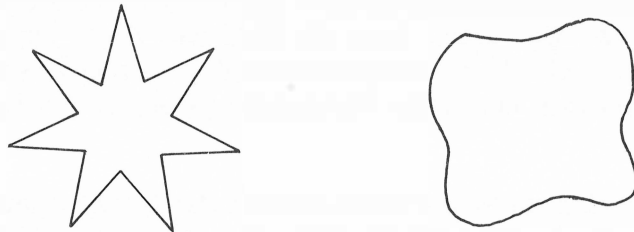
Man beginnt jetzt auch mit den Balladen, scheut sich nicht vor dem Erschütternden, sondern formt es durch Kunst aus. Im Gegensatz dazu kommt so manche Groteske im zweiten Teil der Stunde. Gegensätze, Spannungen, Lösungen, Erwartungen, Erfüllung, Verzweiflung, Jubel (Lachen mit den Fingern), die Fülle des Eurythmischen macht vielseitig im Leben.

Größere Gruppenübungen, wie der „große Stern“ von 8 ausgeführt, können mit Musik I ∪ ∪ – I gemacht werden. Günstig ist die Angabe von Dr. Steiner zu verwirklichen, welche er für alle Klassen gab, daß man oft einen Teil der Klasse zuschauen läßt, dann machen diese im Ätherleib mit, was die anderen physisch ausführen.

Die Harmonische Acht einzeln, zu zweit, vier und acht wirkt „die innere Harmonie pflegend“ heilsam in dieser Zeit der Bedrängnisse.

Auch die Form zu Dritt gemacht zur „Harmonisierung von Denken, Fühlen und Wollen“. Die Konsonantenreihe in der „Menschheitsevolution“, Hallelujah zu Festeszeiten, die dionyschen Tänze Energie- und Friedenstanz, die „pädagogischen Tänze“, all dies ist formend und bildend.

„Das Äußere hat gesiegt“ ist, z. B. mit I ∪ – ∪ I ausgeführt, sehr kräftig und bringt eine neue Note heran. Darauf läßt man folgen „Das Innere hat gesiegt“ eventuell mit I – ∪ ∪ – ∪ – I kräftig betonend das von innen aus Siegende.



Aus allen Zeiten und Gegenden nimmt man Sprüche, Gedichte, Sonnenhymnen aus Ägypten, Sprüche aus Alt-Indien, Chaldäische Marduk-Worte, aus Griechenland, aus der Edda. Vielfalt ist notwendig. Auch in der Ton-Eurythmie.

Man kann auch mit den Dionysischen Formen beginnen.

\* \* \*

## IX. KLASSE

Mit den oberen Klassen beginnt die Arbeit der Eurythmie eine Richtung einzuschlagen, die dem jungen Menschen die Eurythmie als „Freund“ für das Leben zum Erlebnis bringt. Das Lebensreale des Geschickt-, Gewandtwerdens wird erkennbar durch die vielen Übungen, wo man Schwierigkeiten zu überwinden hat, sein Können steigern muß, etc.

Die englischen Schüler der oberen Klassen hatten für diese Leistungen, die bis zum Virtuosen gesteigert werden können, eine besondere Schätzung.

In der Berufsausbildung (Feinmechaniker, Uhrmacher etc.) zeigte sich vielfach, daß bei Schülern, die lange genug Eurythmie gemacht hatten, die Geschicklichkeit der Finger besonders ausgebildet war.

Um dies zu erlangen, verlangt es vom Lehrer ein schöpferisch feuriges Einsetzen aller seiner zur Verfügung stehenden Kräfte. Die Begeisterung, der Mut, der glühende Eifer dürfen nie nachlassen. Die Liebe zu den Werten des Erdenlebens macht einen erfinderisch für dieses Alter. Selbstverständlich ist nicht allein physische Gewandtheit das Ergebnis der eurythmischen Schulung. Auf das ganze Wesen des Menschen wirkt sie fördernd, veredelnd. So steigert sie die Achtung für die Wahrheit, macht sozialer, stärkt den Willen, entwickelt die Aufmerksamkeit, das Zuhörenkönnen, weitet die Seele aus, bekämpft die Lebensangst, weil die Ich-Kräfte recht entfaltet werden, beugt Krankheiten vor, hilft die Erbanlagen zu überwinden. Sie rettet viele Menschenwerte vor der Verkümmern.

Wenn die Eurythmie sich ergänzen kann mit dem neuen Turnen von Graf Fritz von Bothmer, dessen Übungen von Dr. Steiner begutachtet und sehr geschätzt wurden, dann insbesondere, wird die Arbeit mit den jungen Menschen fruchtbar werden. Ein reges Zusammenarbeiten mit dem Gymnastiklehrer ist eben für den Eurythmisten notwendig. Wie viel Anregung und Stärkung empfing ich in den vielen Jahren regsamen Zusammenarbeitens mit Graf Bothmer. Dessen geniales, schöpferisches Drinnenstehen im Raume die vielen prachtvollen Übungen erschuf, und so die neue, für den modernen Menschen notwendige Gymnastik ausgestaltete. Kraftentfaltung im Ebenmaße der Schönheit, könnte man diese Gymnastik von einem Gesichtspunkte benennen.

Die neunte Klasse bildet den ersten Schritt in der Loslösung vom Klassenlehrer. Wenn auch dieser Einschnitt nicht so groß ist, wie die völlige Umänderung der jungen Menschen in der zehnten Klasse, so bringt sie doch Veränderungen mit sich, die öfters im Anfange sich etwas radikal äußern können. Es ist gut, ihnen mit viel Energie und noch mehr Humor zu begegnen. Das lächelnde Verständnis des Lehrers, seine Unerschütterlichkeit, die milde Ruhe, die von ihm ausgeht, tun den jungen Menschen gut in den Stürmen des Werdens.

Dann stehen ihm viele Mittel zur Verfügung um das Losbrechen der Energien in geregelte Bahnen zu bringen. So manches, was droht in schiefe Bahnen zu kommen, kann aufgefangen und zurechtgerückt werden, ohne Worte, durch die Übungen. Jetzt bekommen die großen pädagogischen Formen ganz besonders bildende Bedeutung. Wie eben: Harmonische Acht, Planetentanz, Wir wollen suchen, Evoe, Wolkendurchleuchter, Wir, Ich und Du, Schau in dich, Frage und Antwort, Ballen und Spreizen, Energie- und Friedenstanz, Hallelujah usw. Ergänzt mit den Dionysischen und Apollinischen Formen haben sie enorme ordnende und kräftigende Wirkungen für Leib, Seele und Geist.

Ebenso die Ton-Eurythmie-Übungen, deren Fülle die Seele ganz besonders erblühen läßt. Tonstücke von Mozart, Bach, Tartini, Corelli, Vivaldi, Reger, Beethoven, Bruckner usw. mit guter Begleitung, sind für die IX., X., XI., XII. Klasse ausführbar. Die mehrstimmige Arbeit ist besonders fördernd. Aber man läßt auch die Persönlichkeit erstarken durch Einzelleistungen vor der Klasse oder an den Monatsfeiern so tonlich wie lautlich. Das präzise Auswendiglernen der Ton- und Intervall-Folgen ist Selbstzucht fördernd.

Die Humoresken befreien von dem In-sich-befangensein dieses Alters. Wenn z. B. ein traurigernstes Gedicht auf die Form vom Elegischen Auftakt, mit entsprechendem musikalischen Vor- und Nachtakt, abgelöst wird von der jauchzenden Lebensfreude eines guten Gedichtes auf die Form vom Heiteren Auftakt mit entsprechender Geigen- oder Klavierkomposition, dann hat man etwas geleistet für die Harmonisierung dieses Alters.

Die Alliteration mit ihren mächtigen Schritten kann behilflich sein. „Der Schmerz ist ein Schmied“ von Bierbaum z. B. oder Teile aus der Edda, aus dem Nibelungenlied von Jordan.

\* \* \*

## X. KLASSE

Diese Klasse stellt den jungen Menschen stark auf sich. Dafür ein Ausdruck ist: daß die Lehrer von jetzt ab „Sie“ statt dem „Du“ sagen. Manchen ist diese Anrede im Anfang fremd, fast unangenehm, dennoch muß der Lehrer darauf bestehen. So ist auch die ganze Haltung mit einem Schlage verändert, man macht selber weniger vor, läßt aus eigener Kraft die Leistungen entquellen, erwartet, fordert, anerkennt, freut sich mit den Fortschritten, läßt fühlen, daß man der sich herausformenden Individualität begegnet und sie achtet, läßt auch erkennen, daß man manches nicht würdig findet des Wesens eines echten Menschen. Und so erweckt man die Gefühle für die richtige Haltung in den Stunden.

Jetzt beginnt das Alter, wo „in der jugendlichen Seele Rätsel entstehen über die Natur im allgemeinen, über geschichtliche Fragen, Rätsel über die Welt und ihre Erscheinungen“. Je mehr Rätselfragen entstehen und ausgesprochen werden, umso gesunder werden die Gefahren dieses Alters überwunden. Goethes großes Gedicht „die Harzreise“ usw. können gemacht werden auf freie große Formen, wo Apollinisches und Dionysisches sich mischen, als Vorbereitung für die Formen von Dr. Steiner für die „Urtriebe“ von Fercher von Steinwand, welche von ihm für die XI. und XII. Klasse gegeben worden sind. Große, rätselhafte Texte, wie z. B. „Odins Runenlied“ aus der Edda, „Widar der stumme Ase“ aus der Götterdämmerung. Balladen aus verschiedenen Ländern, Lyrisches, Episches in reicher Abwechslung. Reim-Formen: Kreuzreim, Paar-Reim etc. Übergänge von Vierecken usw. Dann die Übung, welche das Denken ordnet, das „Tiaoait“ mit Musik und Dichtung. Der „große Stern“ mit seinen Lauten: E, U, E usw. in innig, energisch, tragisch, heiter. Den „Wolkendurchleuchter“ bringt man heran, wenn die nötige innere Ruhe den jungen Menschen fehlt. Für die Beherrschung des Astralleibes ist die spezielle Übung gegeben, wo man zuerst den ersten Schritt von dreien ausläßt, dann den zweiten, dann den dritten. ( 1 2 3, 1 2 3, 1 2 3, 1 2 3), diese Beherrschungsübung wird zur äußersten Schnelligkeit gesteigert. „Evoe“ kann in allen seinen vier Arten gemacht werden.

Für die Monatsfeiern wird mehr gefordert. Auch die Humoresken werden komplizierter. Die „heitere Schleife“ wird schneller und extremer in kleinen und großen Schleifen ausgeführt. Heiterer Auftakt mit Leichtigkeit in schnellem Tempo. Die Stabübungen langsam und sehr schnell geübt. „Qui-qui“ virtuos schnell, „So ist es“ auch.

Die Laute werden vervollkommnet, nicht mehr nachmachend, sondern selbständig ausgeführt.

\* \* \*

## XI. KLASSE

Was Dr. Steiner von diesem Jahrgang in der Eurythmie erwartet hat, sieht man an der Freigabe seiner großen Formen für die „Urtriebe“. Mit Staunen erlebte ich den hingeebenen Ernst, den Fleiß und die Energie, mit der die elften Klassen die Urtriebe erarbeitet haben. Sofort fühlte man: ja das ist die rechte Nahrung für sie. Die kosmische Größe führt in die erlösende Objektivität hinein.

Als einmal eine obere Klasse es etwas schwer hatte mit dem wachsamem initiativen Aufmerken, wählte ich die Nornenszene von Richard Wagner und frug Dr. Steiner, ob ich das machen könnte als Weckekraft? Er fand es gut und gab an, wie ich die Formen selber finden und ihre Echtheit am anderen Tag prüfen könnte. Die Szene wurde bei der Festes-Aufführung dann gemacht und hatte eine erfreuliche Wirkung auf die ganze Klasse. Auch sehr feine, zarte lyrische Gedichte werden gemacht. Bei Aufführungen auch von den Einzelnen ausgeführt; Frühlingsgedichte und freie Formen mit Vor- und Nachtakt mit Geigen-Komposition.

Plastische Gedichte, z.B. „In der Sistina . . .“ von Conrad Ferdinand Meyer, von einem Knaben plastisch ausgeformt für die Monatsfeier. Gruppensachen zu 12 – 14 oder mehr. Viel Abwechslung in Gehalt, Stimmung, Ausführung ist notwendig. Es sollen auch Überraschungen kommen! Wenn ein Mädchen z.B. das „Butterbrotpapier“ plötzlich in sausender windgejagter Eile zur Darstellung bringt. Oder ein Knabe aus den „Federbetten“ plastische Werke formt, siehe Christian Morgensterns Humoresken. Diese Leistungen machen den jungen Menschen Spaß und helfen ihnen in jeder Richtung.

Manche hygienische Übungen leisten notwendige Dienste für dieses Alter. So das „Lachen“ mit den Schultern leicht ausgeführt. Alle Fußstellungen in den Balladen angewendet. Kopfstellungen. Spannung - Entspannung, Erwartung-Erfüllung, Liebe-Haß, Schmerz, Trauer, Heiterkeit, Selbstüberhebung, Unersättlichkeit, Verflucht-gescheit, Hingabe, Inbrunst, klug usw. Hell-Dunkel, Farbstudien können Arbeit dieser Klasse sein. Winzig kleine Laute mit den Fingern ausgeführt, mächtige Laute, den ganzen Körper einnehmend, nebst kleinen Tönen und großen können ausgeführt werden.

Die Intervalle gewinnen immer mehr an bewußt ausgeführter Kraft. So wird die Quart erlebt so wie Dr. Steiner sie beschreibt: „Das Quartenerlebnis ist tatsächlich dasjenige, wo der Mensch sich durch seine eigene innere Macht als Mensch fühlt“. Man gestaltet an sich inmitten der göttlichen Weltenordnung. Die Sext führt einen hinaus in die Weltenweiten, macht einen zum Lauschenden. Die Empfindungen werden in einer gesund-strahlenden Weise erregt. Die Sekund, ausgeführt mit dem Oberarm, mit dem „Menschenwahrnehmungssinn“ wie Dr. Steiner den Oberarm benennt, führt in tiefe Innerlichkeiten. In der Oktave erhebt man sich zum höheren Ich. So werden die Intervalle immer mehr zu Toren, welche die Seele zu hohen Erlebnissen führen. Man sollte sie neu und neu entstehen lassen; in Ehrfurcht und Frische ganz neue Formungen entstehen lassend. Dann werden die jungen Menschen Interesse haben für die Intervalle. Ebenso ist es mit den Tönen, wenn man hinhorchen kann, wie die Moll-Töne nach innen-sich gestalten wollen, dem Innenarm entlang, wie Dur-Töne vom Schlüsselbein am Außenarm entlang hinausströmen und klingen, dann wird man in dem Ton-Atem leben und echte Musikalität entfalten. Die Töne werden leicht und schwingend werden, wenn man sie vom Schlüsselbein aus entstehen läßt. Die „Tao“-Meditation ist dringend notwendig für den Eurythmisten, damit er aus den Urquellen der Musik schöpfen kann.

Ebenso: „Ich denke die Rede . . .“ für die Belebung der Laut-Eurythmie. Wenn man intensiv lebt mit der Weckkraft der großen Meditation der Eurythmisten, dann wird man so unterrichten können, daß wirklich „die Welt im Menschen spricht, singt, sinnt“.

\* \* \*

## XII. KLASSE

Die zwölfte Klasse bildet die Krone der Waldorfschul-Pädagogik. In ihrer königlichen Universalität bringt der Lehrplan Übersicht über das geschichtliche Werden, über die Künste der Kulturepochen, über die Religionen der Erde, über die Wissenschaften. Diese Totalität läßt den jungen Menschen sein eigenes ewiges Wesen finden. Und eben dieses Hingelangen zum Erleben des Unvergänglichen in einem ist die Krönung des Schullebens. Man kann dann ruhig in das Leben hinausgehen, dieses in sich als Ewiges Ruhenkönnen, wird alle Fähnrisse meistern.

Auch in der Eurythmie reicht man den jungen Menschen etwas Universelles: die „Zwölf Stimmungen“ von Rudolf Steiner. Die zwölf Tierkreisbilder mit den sieben Planeten, erklingen lassend das Weltenwort. Sie erheben die Jugend zu den Weltgestaltungskräften, bringen ihnen die Kräfte des Überwinden-Könnens des Engen, nur Subjektiven.

Von Strophe zu Strophe erleben sie die gewaltigen Unterschiede in Stimmung, Färbung, Klang. Als Lehrer erfährt man, daß diese Worte eben zu diesem Alter gehören. Die Mannigfaltigkeit der Welt strömt heran. Die Strophe der Wage trägt in sich die Ausgleichskräfte:

„Die Welten erhalten Welten,  
Im Wesen erlebt sich Wesen,  
Im Sein umschließt sich Sein.  
Und Wesen erwirkt Wesen  
Zu werdendem Tatergießen,  
Im ruhenden Weltgenießen.  
O Welten, traget Welten!“

Wenn dann nach monatelanger Arbeit die Klasse so weit ist, daß man herangehen kann an die große Form, die von Dr. Steiner für diese Worte gegeben worden ist, da waltet eine feierliche Stimmung. Die Zwölf stehen im Kreis, die sieben Planeten schreiten vom Löwen zur Jungfrau usw.

Ich werde nicht vergessen, mit welcher Hingabe und Liebe die Schüler in diesen 12 Stimmungen lebten! Sie lernten die Zeilen auswendig. Und wenn der Lehrer rief: „Erstehe, o Lichterschein“, wendeten sich die sieben Planeten zum Widder und die Sonne eurythmisierte ihre Zeile. Und so mit allen Zeichen. Wir luden am Ende des Schuljahres das Kollegium ein, alle staunten mit mir, wie die ganze Klasse vereint war mit dem Klingen am Himmel.

In der Brusttasche trugen die Knaben kleine Hefte mit diesen Worten, freiwillig, ohne mein Wissen, die Mädchen hatten auch ihre Hefte. So kann man sehen, wie es eben die Nahrung bietet, nach der die jungen Menschen greifen.

Nebst dieser Hauptarbeit wird in großen Zügen vieles aus der Eurythmie gearbeitet, lautlich und tonlich. Das Individuelle sorgfältig gefördert, durch Leistungen zur Entfaltung gebracht.

Für die ganze Schule geht ein dem Fortschritt dienendes Element von den zwölften Klassen aus. Die unteren Klassen sehen den Ernst, das Streben, das Vorwärtskommen der Zwölftkläßler. Sie bestaunen ihre Leistungen in den Monatsfeiern.

Wenn es dann vorkommt, daß in einem Märchenspiel, wie: „Der Wolf und die sieben Geißlein“ der Wolf und die Geißelmutter von Schülern der zwölften Klasse dargestellt werden und die Geißlein aus der dritten – vierten Klasse sind – ja dann ist die Freude und das Staunen der Kleinen da, was die Großen alles können.

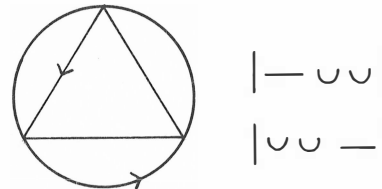
Im Lehrer erwachsen neue Kräfte für seine Arbeit, wenn er erleben darf, daß die Eurythmie weit über die Schule hinaus ein Helfer im Leben wurde für die, welche einst Schüler der zwölften Klasse waren.

\* \* \*

## Geleitwort

Das beste Geleit dieser kleinen Schrift wird sein die Beschreibung einer Stunde, bei welcher Dr. Steiner zugeschaut hat. Es war ganz im Anfang meiner Tätigkeit an der Schule und ich war etwas beklommen als ich die Kinder einführte in den Saal, wo Dr. Steiner saß. Die Klasse hatte über 40 Schüler im Alter gegen das zwölfte Jahr.

Schon bei den ersten Bewegungen merkte ich eine wunderbar helfende Stimmung, ich wurde sicher und froh. Die Kinder wurden mehr und mehr beschwingt. Mir kam ein Einfall nach dem andern. Hie und da sah ich nach Dr. Steiner hin, er saß da mit vollem Interesse, gütig, mild. Nie erlebte ich ein solches Getragensein! Ich dachte gar nicht an ein Ende der Stunde, fühlte mich im Lebensmoment des frohen Schaffens und staunte über die Fülle, die mir entgegenkam. Als es plötzlich läutete, war ich enttäuscht. Führte nach dem Stillstehen die Kinder hinaus. Und lief Dr. Steiner nach mit der Frage: „Was war schlecht, Herr Doktor?“ Er blieb stehen, wendete sich mit unendlicher Liebe lächelnd zu mir und sagte: „Schlecht? Es war nichts schlecht, alles war ausgezeichnet. Aber wissen Sie auch, was Sie dadurch bei den Kindern bewirken, daß Sie eine Form mit geraden Linien machten mit einem Rhythmus und ohne Pause daran schlossen eine runde Form mit einem andern Rhythmus, wissen Sie was Sie dadurch bewirkt haben?“



„Nein, Herr Doktor“, antwortete ich verduzt. „Dadurch, daß Sie erleben ließen die Gerade mit einem Rhythmus, unmittelbar danach die runde Form mit einem andern Rhythmus haben Sie den Kindern neue Ätherkräfte zugefügt“. Strahlend nahm er Abschied.

Ich hatte mit dieser Stunde empfangen *die* Atmosphäre, in der die Kinder gedeihen und die Eurythmie erblüht. Seitdem weiß ich, was die pädagogische Eurythmie ist.

\* \* \*

Einige bewährte Gedichte seien beigefügt für die ersten, und einige für die mittleren Klassen.

Häschens Geburtstag  
Wenn die Kinder schlafen gehn  
Klein Häschen  
Der Sonne Licht  
Kibitz und Kibitzin  
Rettich und Rübe  
Hänsel und Gretel  
Die sieben Geißlein  
Tief in waldgrüner Nacht  
Käferhochzeit  
„Der Waffenschmied“ von Güll  
„Der Nöck“ von Kopisch  
„Der weiße Hirsch“ von Uhland  
„Siegfrieds Schwert“ von Uhland  
„Die Frösche“ von Goethe  
„Um Mitternacht“ von Goethe  
„Mailied“ von Goethe  
„Sigurd Grani“  
„Der Knecht hat erstochen“ von Uhland  
„Der Schmerz ist ein Schmied“ von Bierbaum  
„Frühling“ von Seidel  
„Nachts im Walde“ (Schau in dich – Form) von Morgenstern  
„Es ziehen die Wolken“ von Hamerling  
„Wind, du mein Freund“ von Morgenstern

\* \* \*

## DIE KLEIN-KINDER EURYTHMIE

Die Eurythmie mit den kleinen Kindern unter dem siebenten Jahr begann durch die Worte von Dr. Steiner: „*Wenn man mit den kleinen Kindern, unter 7 Jahren, Eurythmie macht, dann bekommen sie eine Ich-Kraft, die weder Schule noch Karma bewirken können.*“

Am anderen Tag nach diesem Ausspruch begann ich mit einigen Kleinen. Die einzige Angabe für den Aufbau der Stunde dieses Alters war: „*primitive Eurythmie*“ solle man machen.

Nun gibt es eine Bemerkung von Dr. Steiner über die Eurythmie im Allgemeinen, daß sie einen verbindet mit *den* Kräften, welche im Kinde bis zu dem dritten Jahre walten. Wer über die ersten drei Jahre nachgesonnen hat und unter anderem in dem Buche „Die geistige Führung des Menschen und der Menschheit“ gearbeitet hat, für den schließen sich die beiden Bemerkungen zusammen und er wird ermessen können, welchen enormen Wert es hat, mit dem Kinde so früh als möglich Eurythmie zu machen.

Also man beginnt ungefähr mit dem 3. Jahr, wenn das Kind freiwillig mitmachen will, auch schon etwas früher, – und macht die ersten Elemente des Rhythmischen in der Form, welche diesem Alter entspricht: aus Freude und Liebe entstandene Bilder. Die Elfelein huschen leicht dahin – lauter winzige Schrittelein machen die Kinder auf den Fußspitzen mit zarter heller Musik, mit den Händen machen sie Kürzen. Dann stampfen Zwerge gebückt, sie hämmern mit den geballten Händen Silber, Gold, die Musik wird kräftiger.

Gleich erfährt man als Lehrer, daß die Kinder eine noch fast himmlische durchlichtete Leichtigkeit in den schnellen Bewegungen haben können, und daß man als Erwachsener eintreten muß in diese unbeschwerte, sonnendurchwobene Welt der Bewegungen. Wenn schon Dr. Steiner für jede Stunde fordert, daß der Lehrer alle Sorgen und Gedanken über sein eigenes Leben vor dem Unterricht hinter sich läßt, so ist das für diese Stunden ganz besonders erforderlich. Denn man muß da eine Heiterkeit, eine schöpferische Freude haben von einer vitalen, ja fast sanguinischen Umstellungskraft. Ohne von den Kleinen je etwas zu verlangen an Leistungen, oder – was ganz unmöglich wäre – sie zu korrigieren. Sie sollen nur freudig drinnen leben in der Welt der Eurythmie.

Wie *einfach* alles sein muß, daran mahnt einen das Wort: „*primitiv*“, primitive Eurythmie. Es war mühevoll herauszufinden, was damit gemeint ist. Aber die Kleinen selber zeigten genau, was ihnen entsprach und man lernte am Leben. Alles, was mehr Kräfte beanspruchte an denken, zählen, wurde abgelehnt, d.h. sie konnten es nicht machen. So wurde ich belehrt als ich kurz kurz lang machen wollte, die Einen machten vier, die anderen drei Kürzen, zwei Längen. Und ich sah ein, man darf das gar nicht von ihnen verlangen, sondern muß in den Elementen bleiben, also nur bei kurz und nur bei lang. Dann ging es sehr gut. Die Längen wurden Riesen, die mächtig und langsam einherschritten. Die Kürzen waren Zwerglein, die behende herumliefen. Die Kinder jubelten! Man muß sie ganz frei lassen – dachte ich – daß sie sich hineinleben können, ein jedes auf seine Art. Diese Schonung des Willens, was Grundlage dieses Alters ist, muß auch in den Stunden beachtet werden; die Kinder nie in etwas hineinzwängen. Nur die Nachahmung wirken lassen. Die aus Freude an der Sache liebende Nachahmung der Bewegungen.

Auf die Frage, warum die Kleinen und die ersten Klassen nur einmal in der Woche Eurythmie haben sollen?, antwortete Dr. Steiner: *„Die Kinder sollen in freudiger Erwartung leben, sie sollen auf die Stunde warten, es wäre schädlich, wenn das nicht der Fall wäre, wenn man sie überfüttern würde mit Eurythmie.“*

Diese freudige Erwartung kann jeder erleben, der die Kleinen richtig einführt in die Bewegungen, die ihnen heimatlich-selbstverständlich sind.

Ganz und gar ohne Benennung der Laute, flicht man diese ein in die Geschehnisse der Stunde. Die Arbeit der Kleinkinder beruht hauptsächlich auf Arbeitsspielen und Märchen. Als ich Dr. Steiner frug, ob es richtig wäre, mit diesem Alter Märchen zu machen mit Eurythmie, antwortete er: *„Ja, das wird sehr gut sein, nur in Rhythmen sollte man die Märchen machen, nie in Prosa.“* Also einfache, kurze Märchengedichte: Dornröschen, Schneewittchen, Froschkönig usw. werden gemacht mit viel Rhythmen und wenigen Lauten.

Die Arbeitsspiele, welche für den Kindergarten angegeben sind, verändern ihre Formen in der Eurythmie. Die Dynamik der Erdenarbeit wird durch Rhythmus und Laut dargestellt. So der Schuster, der mit kleinen Schlägen die Nägel in die Schuhsohle schlägt. Der Postmann, der schwer schreitend die Pakete trägt. Ohne daß die Kleinen die Laute benennen könnten, machen sie sie aus Nachahmung, als Arbeitstätigkeit. So wenig man in diesem Alter schreiben oder lesen lernen darf, so wenig führt man das Kind ein in das Kopfverstehen der Laute, der Töne. Sondern lebt mit ihnen, läßt sie tragen durch das Ur-Element der Rhythmen.

Die Seelennahrung der Märchen, die auf die Erde führende Kraft der Arbeitsbewegungen fördern die Kinder unter dem 7. Jahre besonders. Daneben macht man als Wesentlichstes die Quint. Man läßt es hören. Zuerst gehen sie auf eine Musik, dann kommt die Quint, sie lauschen, freuen sich, es heraushören zu können und machen begeistert die schöne runde Bewegung. Man kann es als das „goldene Tor“ benennen, wenn man will. Es entspricht der Bewegung und das Kleinkind liebt diesen Namen, welcher aus den Stunden entsprang. Der Lehrer aber weiß, was die Quint bis zum 9. Jahr für bildende Bedeutung hat: *„Die Welt formt am Menschen“, „der Mensch im Göttlichen“. „Im Quintenerlebnis haben wir das Gewahrwerden des Menschen innerhalb der göttlichen Weltenordnung.“* Und man macht es andächtig und groß vor.

Die Angabe von Dr. Steiner, daß die Kleinen viel B machen sollten, läßt so manches Geschehen gestalten. Er beschreibt das eurythmische B als eine Bewegung, wo man um etwas – er nennt ein kleines Kind – schützend, liebend die Arme breitet. Wie gerne machen das alle Kinder! Eines steht in der Mitte, die Anderen legen die Arme und Hände schützend, bergend über es. Draußen stürmt es (das macht der Lehrer), regnet es, und man schaut nach: das Kindchen ist nicht vom Winde zerzaust – alle jubeln. Als man beim Regnen nachschaut: es ist nicht naß. Die Freude, das Jauchzen ist groß. Jedes möchte so behütet werden. Man kann gut verstehen, daß dieser Laut des Tierkreiszeichens der Jungfrau gleich einem blauen Himmelmantel die mit den Inkarnations-Schwierigkeiten ringenden Kinder umhüllt.

Auch ist die ergänzende Angabe, daß man das B auch um einen Gegenstand legen könnte. So nahm ich ein Kissen, warf es, ein Kleiner fing es auf und . . . tatsächlich lagen seine Ärmchen in vollendeter B-Bewegung um das Kissen. Welche

Freude! Jeder wollte es behüten. Wenn das Kissen zu Boden fiel, schrie er (ich) und die Freude war groß, es wieder aufzuheben, bergend an sich zu drücken. Man kann das B in vielen Arten bringen.

Daß man in diesem Alter keine I-Bewegung machen soll, denn es würde egoistisch machen, ist leicht durchzuführen, man läßt es aus. Auch dieses kann man verstehen, wenn man weiß, daß die Ur-Tugend der Dankbarkeit bis zum Zahnwechsel die Grundkraft des Kindeslebens sein soll. Dankbarkeit, aus der die Gottesliebe dann entspringen wird. Die Dankbarkeit wachse mit dem Kinde, so wie der Körper auch wächst. Da hat eine Betonung des Ich durch die eurythmische I-Gebärde noch keinen Platz.

Da in diesem Alter alles darauf hin orientiert ist, das Physische, das Körperliche zur gesunden Entfaltung zu bringen, die Hindernisse wegzuräumen, ist auch die Stunde so aufgebaut, daß für das Kind völlig unbemerkbar, die Eurythmie jede Partie des Körpers belebend, stärkend durchdringt. Die Äther-Lebens-Fülle des Eurythmischen durchströmt die Füße, beugt dem Plattfuß vor; durchströmt die Finger, zieht den Überschuß des Lebens aus den Zähnen heraus, was Fäulnis bewirken würde. Weitet die Brust; regelt den Atem, regt den Stoffwechsel an. Kurz: es gesundet. Im frohen Schaffen ist der Lehrer dieser Wirkung sich bewußt. Er achtet darauf, daß Licht, Frische, Liebe, seine eigene Seele erfüllt, damit nur gesundende Kräfte die Kinder berühren. Denn die seelischen Regungen der Umgebung sind aufbauende oder zerstörende Kräfte für den Ausbau der Organe, der Gewebe, des Blutlaufes etc.

Es ist notwendig, sich mit den drei Abschnitten im Leben des Kindes zu befassen. Mit ungefähr 2 Jahren 4 Monaten ist eine Entwicklungsphase der Hauptorganisation abgeschlossen. Ungefähr im Alter von 4 Jahren und 8 Monaten befreit sich der Ätherleib aus dem rhythmischen System der Brust. Und gegen das 7. Jahr ist das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System vom Ätherleib ausgestaltet.

Wenn man für die Eurythmie die Kinder bekommt, sind sie eben in dem Alter, wo das rhythmische System durch tänzelnde Bewegungen entwickelt werden soll. Reime, wo nicht der Inhalt der Worte, sondern der Rhythmus überwiegt, sind – nach Worten von Dr. Steiner – bildend für das Kind. (In ganz alten Sprüchen findet man solche.) Man kann auch eventuell solche für das Taktieren der Längen oder Kürzen anwenden, fürs Klatschen oder Tippen. Man läßt die Stunde durchpulsen mit den Rhythmen.

Gegen das fünfte Jahr verlangen die Kinder nach dräftigeren Bewegungen, entsprechend der Entwicklung des Gliedmaßen-Systems. Man kann das berücksichtigen und diesen größeren Kindern schwerere Arbeiten geben.

Wer diesem Alter Eurythmie-Unterricht gibt, sollte sich viel beschäftigen mit den Bemerkungen in den pädagogischen Kursen, in dem Buch: „Die Erziehung des Kindes vom Gesichtspunkte der Geisteswissenschaft“ um die Anregungen zu empfangen. Daß Wärme, echte Liebeswärme, notwendig ist für die gesunde Entwicklung des Kleinkindes, darauf beruht der ganze Unterricht. Dazu soll kommen die Freude, diese Durchlichtung, in der Leib, Seele und Geist gedeihen können.

Daß man nebst Märchen und Arbeits-Spielen vieles Andere bringen kann, das versteht sich von selber. Herrscht doch freie Bahn für die Phantasie. Man wird den Kindern viel geben können durch ein so schönes, altes Gedicht, wie:

Wenn die Kinder schlafen ein,  
Wachen auf die Sterne,  
Und es schweben Engelein  
Nieder aus der Ferne.  
Halten wohl die ganze Nacht  
Bei den frommen Kindern Wacht.

Wie gerne kreuzen die Kleinen nachher in Andacht ihre Arme auf der Brust! Das kleine Gedicht: „Es war einmal ein Häschen . . .“ freut alle Kinder. Dann kann man, im „Primitiven“ bleibend, das Zusammenziehen und Ausdehnen von Ballen und Spreizen so machen, daß man mit beiden Händen ein Vogelnest formt, drinn sind still die Vögelein, sind noch nicht ausgekrochen aus den Eiern, man schaut durch die winzige Öffnung, horcht; es ist still. Jetzt plötzlich hört man: Piep, piep . . . Eines flattert ein bißchen hinaus (mit den Fingern wie das Lachen), geht zurück zur Vogel mama. Dann fliegen zwei hinauf zur Sonne und trillern dazu. Zur Wonne aller ist diese erste Veranlagung der Initiativ-Kraft. Auch können ein anderes Mal Vögel auf dem Kupferstab herumhüpfen (dann tanzen die Finger auf dem Stab, aber noch kein qui qui).

In diesem Alter kommen noch keine festgelegten Formen. Die geometrischen Formen, wie Dreieck, Fünfeck sind Lehrplan der ersten Klasse, ebenso Spiralen, Achter. Also lasse man die Kleinen frei herumspringen, in ungezwungener Einfachheit walten.

Man schrecke nicht zurück vor einer ganz großen Zahl Kinder in einer Stunde. Ich fing mit 15 an und führte die Gruppe bis zu 80 Kleinkinder. Es gab überhaupt nicht die geringste Schwierigkeit, sie ahmten alle den Lehrer nach und waren glücklich, Eurythmie zu machen. Wegen Raummangel mußte ich dann die Gruppe im weiteren Wachsen aufteilen. Je mutiger, natürlicher, erdenkräftiger die eigene Einstellung ist, umso hingegebener schaffen die Kleinen.

\* \* \*

