

gedruckt

ME

11. Aerzte-Kurs, Dornach April 1921.

Heil-Eurhythmie.

4. Vortrag von Dr. Rudolf Steiner, gehalten am 15. April 1921. (b)

Meine lieben Freunde!

Die Vokale, eurhythmisch, wirken durchaus, wie wir gesehen haben, mehr oder weniger unmittelbar auf den rhythmischen Organismus. Bei den konsonantischen eurhythmischen Bewegungen handelt es sich darum, dass ja allerdings auch auf den rhythmischen Organismus gewirkt wird, jedoch auf dem Umwege durch den Gliedmassen-Stoffwechselorganismus. Und da handelt^{es} sich natürlich zunächst darum, dass wir die Einzelheiten einfach uns heute einmal ansehen, denn man bekommt im Grunde eine Anschauung von dem, um was es sich handelt, nur wenn man auf die Einzelheiten eingehen kann. Nun werden wir die wichtigsten eurhythmischen Konsonantierungen einmal durchmachen. Vielleicht machen Sie uns ein b vor (Frl. Wolfram) und jetzt dieses b so, dass Sie es im Gehen machen. Versuchen Sie aber so zu gehen, dass ein Bein etwas Armbewegung nachahmt beim Gehen, das b wiederholen. Nun denken Sie sich das immer schneller und schneller gemacht und - sagen wir zunächst einmal - vier bis fünf Minuten lang richtig wiederholen.

Vielleicht macht uns jetzt Frau Baumann das p in derselben Weise. Es ist der Unterschied nicht gross. Jetzt müssen Sie versuchen, dieses mit den Beinen auch zu machen. Das gibt natürlich eine komplizierte Beinbewegung, die sehr ähnlich ist den Bewegungen bei der Toneurhythmie. (Nicht auftreten dazwischen) Das muss nun hintereinander oft gemacht werden von dem, bei dem man durch das p etwas erreichen will. Nun hängen ja alle diese Bewegungen, die das Konsonantieren betreffen, zusam-

Heil-Eurhythmie.

15. April 1921 Dornach.

- 2 -

men mit all demjenigen in der Verdauung, das jenseits der Magen-Darm-tätigkeit liegt. Also wenn wir ins Auge fassen den eigentlichen Darmraum, den die Speisen durchmachen, von dem sehen wir jetzt ab - aber dasjenige, was Aussenwand des Darmraumes ist, und wo sich der Speisebrei durchschlingt durch die Darmzotten usw. und dann übergeht in Lymphe und Blut, also in jenseits der eigentlich ersten Verdauungstätigkeit Liegendes, sodass solche Bewegungen, wie wir sie jetzt eben ausgeführt haben, tatsächlich zurückwirken auf die innere Verdauung, auf alles dasjenige, was Verdauungstätigkeit ist in den Blutgefässen, was Verdauungstätigkeit ist aber namentlich in den Nieren. Also wenn es sich Ihnen darum handeln sollte, die Nierentätigkeit zu regulieren, dann würden Sie solche Bewegungen ausführen lassen. Gerade die Bewegungen, die wir jetzt als b und p Bewegungen ausführen, ausgeführt haben, das ist dasjenige, was im eminentesten Sinne auch auf die Regulierung der Nierentätigkeit, also auf die Harnentleerung z.B. regulierend wirkt. Diese Zusammenhänge sind für den gewiss ausserordentlich interessant, der sich erinnert, wie überhaupt das ganze Zirkulationswesen im Menschen eben zusammenhängt mit der Sprache, und wie daher auch sich ein Zusammenhang herausstellt zwischen dem, was sich vom Stoffwechsel her in das Zirkulationssystem hineinschiebt und dieser besonderen Form des Lautierens, des Konsonantierens.

Nun versuchen wir einmal ein d zu machen. Nun versuchen Sie dieselbe Bewegung zu machen mit den Beinen, indem Sie versuchen zu hüpfen, aber während des Hüpfens die Beine etwas in den Knien beugen, sodass Sie sie, indem Sie hüpfen, zu gleicher Zeit in den Knien beugen. Aber man muss dabei versuchen, die Patienten immer stärker und stärker dieses Beugen in den Knien und Hüpfen machen zu lassen, Springen machen zu lassen.

Vielleicht macht uns Frau Baumann vor das t, und dem entspräche

Heil-Eurhythmie.
15. April. 1921 Dornach.

- 3 -

jetzt ein Vorwärtshüpfen in dem Versuch, x-Beine zu bilden. Also Sie machen den Versuch, im Vorwärtsschreiten auswärts zu hüpfen und X-Beine zu machen. Es handelt sich hier ja zunächst darum, die Sache zu demonstrieren. Da haben wir also d und t. Es ist wirklich so, dass man bei diesen Dingen, wenn man den sogenannten weichen Laut ausführt, abhelfen kann geringeren Dingen nach dieser Richtung, wenn man den sogenannten harten Laut ausführt, den schärferen Dingen nach dieser Richtung. Diese Laute b und p, (d und t) sind tatsächlich so, -man muss sie natürlich minutenlang wiederholen lassen von den Patienten, bis sie recht müde werden - bei diesen Dingen handelt es sich wirklich darum, die Dinge ausführen zu lassen bis zur Ermüdung. Dann, wenn man sie bis zur Ermüdung ausführen lässt, so ist insbesondere dieser d und t-Laut eine Kraft, die stärkend wirkt auf die Darmtätigkeit und insbesondere zwar auf diejenige Darmtätigkeit, die im Verstopftsein zum Ausdruck kommt. Also man kann da manchen Verstopfungen entgegen arbeiten. Es ist ja für den, der die physiologischen Zusammenhänge ~~ja~~ kennt, zwischen dem Sprachorganismus, der ja die Bewegung aufnimmt im Sprechenlernen, und dem Stoffwechsel-Gliedmassen-Organismus, für den ist ja unbedingt eine solche Sache anschaulich.

Nun vielleicht macht uns Frl. Wolfram einen g-Laut vor. Es handelt sich darum, dass Sie wiederum versuchen, in einer ähnlichen Weise mit Bildung von X-Beinen vorwärts zu hüpfen.

Dasselbe wäre mit dem k-Laut (Frau Baumann). Und nun müssen Sie mit scharf auseinandergespreizten Beinen versuchen vorwärts zu rücken. Ebenso mit dem q, aber das ist ja dasselbe. Da haben wir eine Bewegung sowohl beim g, wie beim k, wie beim q, welche schon anregend wirkt auf die Fortbewegung, auf die innere Mechanisierung des Darmes, also welche die Bewegung des Darmes selber fördert. Der Unterschied in der physiologischen Wirkung zwischen d und t, g, k, und q, das ist der, dass bei d

Heil-Eurhythmie.
15. April 1921 Dornach.

- 4 -

und t mehr eine Wirkung in dem Verarbeiten der Speisen selber ist, während bei g, k, und q, mehr eine Wirkung auf die Fortbewegung der Speisen im Darne vorhanden ist, also wenn der Darm selber stockt.

Nun besonders wichtig ist ja und therapeutisch anzuwenden der s-Laut (Frl. Wolfram). Wenn Sie diesen s-Laut machen, so handelt es sich eben darum, dass Sie hüpfend-überhaupt hüpfend mit fortwährendem Behalten der Beine in der o-Form sich vorwärts bewegen und den s-Laut machen. Und diese hängt tatsächlich - namentlich dadurch, dass man in dieser o-Form fortwährend die Beine aufsetzt, sogar sehr innerlich zusammen mit der menschlichen Verdauungstätigkeit, also mit der Stoffwechsell-
tätigkeit, wie sie wiederum zurückwirkt auf den ganzen menschlichen Organismus. Und man hat gerade in diesen Bewegungen etwas, was man machen lassen kann auch Kinder, die mangelhafte Verdauung zeigen und dadurch Kopfschmerzen haben; denn besonders regulierend wirkt diese Bewegung auf die Gasentwicklung im Darm, wenn diese nicht in Ordnung ist, also zu gering oder zu stark, so wird ins besondere diese Bewegung im eminentesten Sinne richtig wirken.

Dann haben wir den f-Laut (Frau Baumann). Da handelt es sich um etwas Psychisches. Da muss man versuchen, den Sprung so auszuführen: man setzt an zum Springen und versucht vorwärts zu kommen, aber jetzt beim Aufspringen streng mit den Zehenspitzen auftreten, jetzt Hacke auf, jetzt wiederum, Hacken auf, jetzt wiederum Hacken auf. Beim v würde es ebenso sein. Da haben wir eine Bewegung, welche praktiziert werden sollte, wenn man findet, dass die Harnentleerung nicht in Ordnung ist. Also es wirkt anregend auf die Harnentleerung. Wenn man aus irgend welchen Gründen genötigt ist, diese irgendwie anzuregen, dann sollte man diese Bewegung ausführen lassen.

Es ist natürlich durchaus möglich, dass man in der mannigfaltigsten Weise diese Bewegung kombiniert, denn man wird ja, wenn man zu behandeln hat, finden, dass das eine oder das andere nach der einen oder der

Heil-Eurhythmie.
15. April 1921 Dornach.

- 5 -

andern Richtung hin kombinierend zu wirken hat.

Wenn wir ein r machen (Frl. Wolfram) und zwar bitte ich Sie, so das r zu machen, dass Sie deutlich so beim Vorwärtsschreiten immer wiederum strecken, dann mit dem Linken so auftreten, wiederum strecken, und während Sie in dieser Weise immerfort mit den abgebeugten Beinen versuchen, beim Vorwärtsschreiten aufzutreten, versuchen Sie das r zu machen, Das müsste in dieser Weise ausgebildet werden. Dieses r, das ist etwas, wenn es ein paar Minuten mit einem Menschen geübt wird, - nur müsste es ja öfter am Tage dann ~~ja~~ geübt werden - etwas, was den Entleerungs-rhythmus, wenn er nicht in der Ordnung ist, regelt. Das ist also etwas, was direkt auf den Entleerungs-rhythmus hinüberwirkt, was den Entleerungs-rhythmus regelt.

Es ist auch sonst für das Beobachten der ganzen Dynamik des Menschen wichtig, diese Zusammenhänge, die auf diese Weise zutage treten, ins Auge zu fassen, wenn es auch natürlich durchaus notwendig ist, dass man diese Bewegungen nicht dilettantierend ~~ausführt~~ ausführt, sondern dass sie durchaus eben, wenn sie ausgeführt werden, sachgemäss ausgeführt werden nach der Diagnose.

Nun ein l, Frau Baumann, wiederum in Verbindung mit der Bemühung, die Beine in die X-Lage zu versetzen und vorwärts zu hüpfen, zusammenziehen, wiederum machen. Das müsste zu gleicher Zeit aber die Anstrengung sein, vorwärts zu hüpfen. Die Vorwärtsbewegung ist in einem solchen Falle durchaus nötig. Diese Bewegung, die wirkt ganz besonders stark ein auf die Peristaltik, auf die Darmbewegung selber. Es ist so, dass man diese Bewegung auch verwenden kann, indem man den Patienten rückwärts sich bewegen lässt in der selben Weise. Das wird er nur viel schwerer lernen, aber auf die Darmbewegung auf die Peristaltik wirkt das in ganz bedeutsamer Weise regulierend ein, wie überhaupt alle diese Bewegungen regulierend einwirken vom Gliedmassen-Stoffwechsellorganismus aus bis in dasjenige, was ja dann die Dependenz ist des Glied-

Heil-Eurhythmie.
15. April 1921 Dornach.

- 6 -

massen-Stoffwechselorganismus, in dieser Beziehung, oder wenigstens was das daran Anschliessende ist, die Zirkulation und auch die Atmungsbewegung.

Nun ein ganz besonders interessanter Buchstabe ist das h, dieses h welches eigentlich den meisten Vokalen auch anhaftet. Also dieses h, das nun so vom Gehen zu begleiten ist, dass man versucht, das Gehen dann so zu gestalten dabei: man versucht, mit aneinander gestellten Beinen zunächst zu stehen, vorwärts zu hüpfen und dann während des Vorwärtshüpfens die Beine zu spreizen und dann wieder aufzuschlagen mit den geöffneten Beinen, immer mit Vorwärtsbewegung - die aber, das bitte ich zu berücksichtigen - die aber durchaus langsam ausgeführt werden muss. Bei den anderen Bewegungen kommt es darauf an, dass man sie schnell ausführt, diese Bewegung aber müsste langsam ausgeführt werden, und es müssten auch Ruhepausen sein zwischen den einzelnen Sprüngen. Bei dieser Bewegung ist das zu berücksichtigen, aus dem Grunde, weil diese Bewegung sehr stark wirkt auf die Regulierung der Darmtätigkeit in der Gegend, wo der Uebergang ist vom Magen in den Darm. Also es ist daher, wenn man bemerkt, dass irgend jemand die Speisen nicht herausbekommt aus dem Magen in den Darm hinein, so ist es von grossem Vorteil, diese Übung machen zu lassen, aber wie gesagt in Ruhe und mit einem Stillstehen nach jedem einzelnen Hüpfen.

Nun haben wir dann das m (Frau Baumann) und nun dieses m machen im Kibitzschritt, also das m im Kibitzschritt 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 Kibitzschritt wieder zurück machen lassen und dann mit dem anderen Bein wieder ihn vorwärts machen lassen. Diese Technik, den Kibitzschritt 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 regu-)

Heil-Eurhythmie.

15. April. 1921 Dornach.

- 7 -

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 Uebungen machen zu lassen im Entwicklungsalter der Kinder. Es ist eine Uebung, dieses mit dem m, wenn es 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 des Orients durch das m ist aus dem Grunde, weil tatsächlich der ganze Mensch von seinem Stoffwechsel-Gliedmassen Organismus aus reguliert wird durch diesen Laut gerade. Und besonders regulierend ist dann wieder diese Bewegung, es ist in alten Kulturen durchaus Uebung 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.

Wir haben dann den n-Laut. Den n-Laut begleitet man dann mit einem Springen von vornherein gebeugten Knieen, also man behält die gebeugten Kniee bei, und nun springt man. Das ist eine Bewegung, die ausserordentlich stärkend auf die Darmtätigkeit wirkt, auch nach der Richtung, dass man sie anwenden soll bei Diarrhoe-Neigung, also bei Neigung zu Diarrhoe. Das kann Ihnen wiederum ein Beweis dafür sein, oder eine Hinweisung darauf sein, wie man das Hereinwirken des Bewegungssystems auf das Stoffwechselsystem eben sieht. Das ist ja etwas, was erst einem

Heil-Eurhythmie,
15. April 1921 Dornach.

- 8 -

so recht auffällt, wenn man eben berücksichtigt die Zusammenhänge zwischen dem Bewegungssystem und dem Stoffwechselsystem durch die Erkenntnis der Dreigliederung des menschlichen Organismus.

Diese Dreigliederung des menschlichen Organismus, sie ist ja in der Tat lichtbringend für vieles, und man kann sagen eigentlich, dass man lange auf der einen Seite allerlei Exerzieren aussinnen kann, bei denen man glaubt, auf das Seelische Rücksicht zu nehmen, in unserer heutigen Zeit, wo ja die Seelenerkenntnis fast nur noch in Worten besteht, oder man bildet aus das Turnen, wobei man nur auf die körperliche Physiologie sieht, man kann lange über diese Dinge herumreden, man wird ohne die Erkenntnis der Dreigliederung des menschlichen Organismus nicht zu einer Klarheit in diesen Dingen kommen. Es war ja in der Tat interessant, wie hier einmal ein Physiologe der Gegenwart war, der sich angehört hat eine der Vorreden, die ich ja gewöhnlich spreche bei der Eurhythmie, und dann sich auch die Eurhythmie angesehen hat, - nun sage ich ja gewöhnlich, dass man treten wird lassen müssen in der Erziehung dieses beseelten Turnens an die Stelle des ja bloss aus der Physiologie hervorgehenden Turnens, da sagte der betreffende Physiologe, der heute als eine so grosse Autorität in Ernährungssachen gilt, da sagte der, ja für ihn wäre das noch garnicht genug, wenn man sagt, man solle das Turnen nicht überschätzen, sondern für ihn wäre das Turnen überhaupt kein Unterrichtsmittel, sondern eine Barbarei.

Nun, sehen Sie hinter so etwas steckt eigentlich ein sehr bedeutsames Zeitsymptom. Es ist ebenso richtig, zu sagen, das Turnen als solches wird gewöhnlich einseitig heute aufgefasst, weil es bloss aus der Physiologie und Anatomie des Organismus hervorgezogen wird, wie es eigentlich andererseits einseitig wiederum ist, zu sagen, das Turnen sei eine Barbarei. Warum? Weil, wenn man das Turnen nur herausucht aus der Physio-

Heil-Eurhythmie.
15. April 1921 Dornach.

- 9 -

logie des Körpers, dann wird es eine Barbarei. Unsere materialistische Erziehung und Zivilisation hat erst aus dem Turnen eine Barbarei gemacht. So wie eben heute geturnt wird, so ist es eine Barbarei. Und nicht wahr, es verbindet sich ja die Anschauung über das Turnen mit ganz falschen Vorstellungen. So galuben z. B. die Leute, allerdings nicht mehr die Fachleute heute, aber immerhin viele Leute, wenn man irgend jemand geistig angestrengt hat und ihn nachher körperlich, wie sie meinen, sich erholen lässt, so sei das eine wirkliche Erholung. Es ist ja garnicht wahr. Ob einer eine Stunde rechnet oder eine Stunde turnt, er wird ganz gleich müde in Wirklichkeit, das macht keinen Unterschied. Das weiss man ja allerdings heute aber man kann nicht richtig beurteilen, wie eben gerade in die Turnbewegungen hineingebracht werden muss Seele und Geist, wie das, was als Bewegung ausgeführt wird, aus dem ganzen Menschen kommen muss. Nun, nicht wahr, beim Turnen ist es ja so, dass man schon die Sache so wird handhaben müssen nach und nach, dass sich dasjenige, was wir als künstlerische Eurhythmie ausbilden, dass sich das wird vereinigen müssen mit dem, was als physiologisches Turnen ausgebildet werden kann. Und man kann ja ganz gut aus dem Eurhythmischen in das Turnerische hinüberkommen. Es wird nur immer darauf zu sehen sein, dass solche eine Eurhythmie, die eigentlich als beseeltes Turnen im Unterricht eine Rolle spielt, dass dieser Unterricht, dass der entsprechende Unterricht mit - ich möchte sagen - einigem Humor gegeben würde, also den Kindern vor allem Dingen Freude machen muss. Er muss den Kindern Freude machen, das gehört dazu. Eurhythmie etwa als griesgrämiger und vertrockneter Pädagoge zu geben, ist etwas, was eigentlich garnicht ginge.

Nun hätten wir noch das sch(Frl & Wolfram). Wenn Sie jetzt versuchen dieses zu machen, indem Sie es begleiten mit einem kleinen Sprung, einen grösseren Sprung, wieder kleinem Sprung, grösserem Sprung, wieder kleine-

Heil-Eurhythmie.

15. April 1921 Gornach.

- 10 -

rem Sprung, dieses machen lassen, dann hat man wiederum auch in dem sch etwas, eine Bewegung, welche - aber auch diese Bewegung, die muss man langsam ausführen lassen; bei der n-Bewegung ist es nicht notwendig, dass man sie besonders verlangsam, aber bei der m und sch-Bewegung ist es notwendig, dass man sie langsam ausführt, und dass man auch hier nach je drei Schritten, wenn man wieder übergeht zum nächsten, kurz ruht, dadurch kommt ja auch ein Rhythmus hinein, kurz, lang, kurz, jetzt ruht man, lang, kurz, lang, jetzt ruht man, kurz, lang, kurz, jetzt ruht man - also man hat an dieser Bewegung etwas, was auch wiederum in entsprechenden Fällen, man kann ja die Bewegung durchaus kombinieren, ganz besonders auf Anfangspartien, auf den Magen bezogen, auf die Anfangspartien eines Darmorganismus wirken. Also wenn jemand namentlich eine als solche schwache Verdauung hat, dass ihm die Speisen im Magen liegen bleiben, - ich habe bei einer anderen Gelegenheit schon auf Ähnliches aufmerksam gemacht, das ist ja besonders auch bei der h-Bewegung, aber namentlich bei dieser sch-Bewegung der Fall - so kommt es darauf an, dass man acht gibt ob sich z.B. Magensäure leicht entwickelt oder dergl., und man wird dann diese sch-Bewegung ausführen lassen.

So sehen Sie, dass das Konsonantieren eben in ganz anderer Weise mit der Gestaltung des Menschen zusammenhängt als das Vokalisieren. Beim Vokalisieren musst ich Sie aufmerksam darauf machen gewissermassen, wie das Innere, mehr nach innen Gelegene, zusammenhängt mit der Bewegung. Hier haben wir es mit einer Wirkung auf das dritte Glied des dreigliedrigen menschlichen Organismus zu tun.

Nun, wenn man namentlich das, was wir in Bezug auf das Vokalisieren vorgestern besprochen haben, anwendet, dann ist es gut, wenn man versucht, bevor man die Übung als solche ausführen lässt in Bezug auf einen Vokal, wenn man da den betreffenden Vokal dem Patienten langsam, also beim Vokal ist es langsam, lauten lässt, sodass er also ohne zu singen

Heil-Eurhythmie.
15. April. 1921. Dornach.

- 11 -

-das Singen würde weniger helfen in diesem Falle-ohne zu singen,den Laut einfach lange hintönt,a,i, lange hintönt,und dann wenn er das eine Zeitlang gemacht hat,laut hingetönt hat den Laut,dann lässt man ihn die betreffende vokalische Bewegung ausführen,und dann nachdem er sie ausgeführt hat,versuche man in ihm hervorzurufen die Vorstellung,als hörte er den betreffenden Laut,den er ausgeführt hat,als ob er ihn hÖrte.

Diese Vorstellung,die werden Sie ja finden,dass in der Gegenwart die wenigsten Menschen haben,dass sie innerlich Laute geistig-seelisch hören.Also nicht wahr,man muss ihm sagen,er soll in eine solche Seelenstimmung kommen,als wenn er das i nun hörte.Es ist ganz besonders wichtig,diese Sache zu verstehen.Denn sehen Sie,wenn Sie zunächst den Patienten den Vokal aussprechen lassen,hintönen lassen,dann hat der Organismus als solcher das Gefühl,als ob der betreffende Laut erregt würde.Führt er dann die Bewegung aus,so erscheint die Bewegung wie eine Wirkung des ausgesprochenen Lautes.Und hört man dann hin,also tönt man das i,macht nachher die Bewegung,die wir kennen gelernt haben und bildet sich nachher ein in der Phantasie,man hörte das i klingen,dann ist es Erregung des i,das,was entsteht in der Bewegung des i,Hören desjenigen,was sich bewegt hat,den Laut wieder hören.Also dieses ist etwas,was tatsächlich viel Leben hineinbringt in diesen menschlichen Aetherleib,und zwar eben gerade nach den Richtungen,die wir hervorgehoben haben,ein richtiges Leben hineinbringt in diesen Aetherleib.Und darauf ist es ja bei diesen Dingen,bei diesen Uebungen besonders abgesehen,dass dadurch in den menschlichen Aetherleib Bewegung hineingebracht werde,dass also tatsächlich die ätherische Tätigkeit des menschlichen Organismus in eine innerlich geregelte Bewegung hineingebracht wird. Es ist ja ganz besonders interessant,wenn man sieht,wie die Bewegung,die als Darmbewegung fortschreitet von vorn nach rückwärts,wie diese

Heil-Eurhythmie.
15. April 1921 Dornach.

- 12 -

auslöst eine Bewegung, die im Aetherleib fortschreitet von rückwärts nach vorn und sich dann an der Bauchwand bricht, nicht eigentlich bricht sondern verschwindet. Diese letztere Bewegung, die ist in den meisten Fällen, wenn die Darmtätigkeit nicht in Ordnung ist, ist in den meisten Fällen eben auch in krassester Unordnung. Und diese Tätigkeit, die der physischen Bewegung entgegengesetzt ist, die wird insbesondere ange-regt sagen wir z.B. bei der r-Bewegung. Bei der ist ein ganz lebendiges Vibrieren von rückwärts nach vorn vorhanden, und das ist dasjenige was dann in der r-Bewegung eben auf den Entleerungsrythmus in ganz besonderer Weise wirkt. Es ist das auch pädagogisch-didaktisch durchaus gut anzuwenden, denn der ganze menschliche Organismus ist doch wiederum eine Einheit und alles wirkt in ihm einheitlich.

Betrachten Sie z.B. in der Schule die Kinder, so werden Sie solche unter ihnen finden, die fast garnicht ein r aussprechen können, die also ganz schrecklich sind in Bezug auf das r-Aussprechen. Solche Kinder - natürlich können sich andere Tatsachen kreuzen, und die Dinge brauchen dann nicht ganz deutlich hervorzutreten - aber solche Kinder sind eigentlich immer die Kandidaten der Hartleibigkeit zu gleicher Zeit, und man erweist ihnen ~~an~~ in der Tat eine Wohltat, wenn man mit ihnen so etwas macht, wie dasjenige, was ich heute als die r-Bewegung, die förderlich ist für den Entleerungsrythmus, Ihnen vorgeführt habe. Es ist schon so, dass man diese Dinge natürlich pädagogisch verwerten kann. Da muss man aber dann - ich möchte sagen - immer nur die Andeutungen haben und man muss ja nicht zu weit gehen.

Der Arzt aber, der kann schon weit gehen, denn er wird ja finden, dass natürlich ganz gewisse Symptome auftreten dann, wenn das tage-wochenlang geübt worden ist. Aber er ist ja natürlich in der Lage, sich gegen diese Symptome, die ganz berechtigter Weise auftreten müssen, ge-

Heil-Eurhythmie.

15. April 1921 Dornach.

- 13 -

gen diese Symptome dann durch anderes wieder zu wehren. Ich will sagen, wenn z.B. die Wirkung der m-Bewegung zu stark auftreten würde, würde man ja nur brauchen eine d-Bewegung dem entgegen zu setzen, und man hätte dadurch dasjenige erreicht, was zu erreichen ist, dennoch. Also, man kann das eine durch das andere ausgleichen.

Ich will heute nur noch sagen, dass ich wirklich nicht möchte, dass die Kunsteuerhythmie in irgend einer Weise beeinträchtigt würde durch die Auseinandersetzungen, die sich natürlich an die Eurhythmie knüpfen müssen, wenn Hygienisch-Therapeutisches in Betracht gezogen werden muss. Und die Kunsteuerhythmisten, die bitte ich durchaus, diese Dinge, wenn Sie die Kunsteuerhythmie üben, natürlich gründlich zu vergessen, damit sie nicht etwa beirrt werden durch ihre Gedanken an die Verdauungstätigkeit, wenn Sie ihre Kunsteuerhythmie ausüben. Das wäre natürlich eine höchst betrübliche Tatsache. Man muss durchaus sich aber klar sein darüber, dass menschliche Kunst durchaus sonst mit dem ganzen, mit dem vollen Menschen zusammenhängt und nicht etwa bloss aus dem Kopf kommt. Und das muss natürlich gerade einer Bewegungskunst gegenüber ins Auge gefasst werden.

Das ist dasjenige, was ich Ihnen heute sagen wollte. Nun wollen wir noch in den nächsten Tagen etwas mit Bezug auf mehr die Evolution des Menschen, auf dasjenige, was dann nach Perioden, also sagen wir bei der Übung am kindlichen Organismus, was dann als Wirkung im späteren Alter hervortritt, in den nächsten Tagen noch besprechen.
