

gedruckt

ME

Nur für Mitglieder.
- 1 - Nicht durchgesehen.
Weitergeben, Abschreiben.
Vervielfältigen nicht ge-
stattet.

II. Aerzte-Kurs. Dornach. April 1921.

Heil-Eurhythmie.

5. Vortrag von Dr. Rudolf Steiner, gehalten am 16. April 1921. (h)

Meine lieben Freunde!

Wir wollen heute übergehen zu einigen eurhythmisierenden Uebungen, welche sich mehr auf das Seelische beziehen. Dabei muss aber vorausgesetzt werden, dass gewöhnlich angenommen wird, wenn der Mensch eine Willensänderung entwickelt, oder wenn er ein Urteil entwickelt, dass diese Äusserungen nur zusammenhängen mit dem Nervensystem. Das ist aber durchaus nicht der Fall, sondern man muss sich klar sein darüber, dass z. B. Urteile, die der Mensch abgibt, durchaus zusammenhängen mit seiner Gesamtkonstitution, dass der Mensch ein Urteil aus seinem Gesamtwesen herausgibt. Wenn man daher für ein Urteil die entsprechende eurhythmische Bewegung macht, dann ist das auch wieder so, dass dadurch der ganze Mensch in einer gewissen Weise beeinflusst wird, dass also nicht bloss für dasjenige, was in einem eurhythmischen Beurteilen zustande kommt, etwa bloss der Kopf beeinflusst würde. Wenn Sie z. B. kennen lernen, was für eine Bejahung wir für eine entsprechende Bewegung machen, (Frau Baumann) und für eine Verneinung, - das ist natürlich dann oftmals hintereinander zu machen, wenn es als therapeutische Uebung gemacht wird - nun, eine solche Bejahung, und Verneinung ist ja im negativen Sinne dasjenige, was man ein Urteil nennen kann; wenn man irgend etwas bejaht oder verneint, hat man ja das eigentliche Wesen des Urteils. Wenn Sie eine solche Bejahung oder Verneinung abgeben, so ist das so,

Heil-Eurhythmie.

- 2 -

16. April 1921. Dornach.

dass wenn es öfter wiederholt wird, - Sie können z.B. sagen ^{wir} / die Bejahung zehnmal hintereinander wiederholen lassen, dann die Verneinung Bejahung, dann die Verneinung. Sie können dann darauf folgen lassen, Bejahung, Verneinung, Bejahung, Verneinung, Zehnmal beides hintereinander - so wirkt eine solche Bewegung auf dem Umwege durch den Aetherleib ausserordentlich stark auf das Atmungssystem, und man kann sagen: man kann auf diese Weise einer vorhergehenden Kurzatmigkeit entgegenarbeiten, sodass wir, wenn wiederum diese Kurzatmigkeit das Symptom für eine tieferliegende Krankheitserscheinung ist, da tatsächlich, weil ja die Sache auf dem Umwege durch den Aetherleib geschieht, tatsächlich hineinarbeiten in die ganze Konstitution des Organismus. Sie müssen eigentlich jetzt ins Auge fassen, was das ist, was da getan wird; dasjenige, was jetzt Frau Baumann getan hat, das könnte man in folgender Weise etwa interpretieren und würde auch das Wesen treffen. Man könnte sagen: Das, was sie in die Welt gesetzt hat, dadurch ist ein flüchtig gewordener Gedanke, gleichsam der Gedanke, der Flügel gewonnen hat, ~~und~~ in die Bewegung übergegangen ~~ist~~; wenn ein Urteil eurhythmisch fixiert wird, eine Bejahung oder Verneinung, so ist das ein Gedanke, der reitet auf der Bewegung. Und dadurch, dass der Gedanke auf der Bewegung reitet, setzt man tatsächlich einen Teil dieses Wesens heraus; da der Gedanke auf der Bewegung reitet, nimmt man tatsächlich einen Teil gründlich^{er} in sich herein, als es sonst ist. Das heisst, man macht eine Bewegung, durch die man eigentlich wacher wird, als man sonst ist. Solche Bewegungen sind tatsächlich aufweckende Bewegungen. Aber da man mit dem Ich nicht zu gleicher Zeit in derselben Weise aufwacht, so wird die Ichtätigkeit dadurch in einer gewissen Weise herabgestimmt, aber nicht absolut, sondern in Relation zum Organismus, und diese Herabstimmung der Ichtätigkeit, das macht dasjenige aus, was man auf dem Umwege durch den Aetherleib in die ganze menschliche Konstitution

Heil-Eurhythmie
16. April 1921 Dornach.

- 3 -

hineinverfügt.

Frl. Wolfram: eine Willenszustimmung, also sagen wir, Sympathie und Antipathiegebung. Sympathie, zurück, und Antipathie. Nun denken Sie sich, Sie machen diese Bewegung in der Tat sehr häufig hinter einander, Sympathie, Antipathie, Sympathie, Antipathie, oder auch eines von beiden. Wenn Sie dieses machen, es ist natürlich das nur zu konstatieren durch das Anschauen, wenn Sie dieses machen, dann ist das in einem gewissen Sinne ein Heraussetzen von etwas, was man in sich trägt. Es ist eine Art von Einschlafen nämlich. Es ist ja auch eine Bewegung, bei der derjenige, der ihr zuschaut, - die andere Bewegung muss schnell, diese muss langsam ausgeführt werden - es ist schon etwas, wodurch derjenige der zuschaut, auch die Imagination des Schwalbens bekommt ganz imaginativ also gewissermassen: Einschlafen mit einer solchen Bewegung, wenigstens sollte man es nicht; da man aber doch, während man diese Bewegung macht, nicht in Wirklichkeit einschläft, so ist das Ich in Relation zum Körper stärker tätig als es sonst ist. Also es ist stärker tätig, als es sonst ist, und es wird dadurch, durch eine solche Bewegung, im Wesentlichen die Zirkulation und die Gesamtverdauung angeregt, die Gesamtverdauung so angeregt, dass z. B. durch eine solche Bewegung die Neigung zum Aufstossen bekämpft werden kann.

Nun wollen wir einmal ausdrücken dasjenige, was man etwa nennen kann - sagen wir - das Gefühl der Liebe zu etwas (Frau Baumann). Sehen Sie sich das gut an, also das Gefühl der Liebe zu etwas. Denken Sie sich das zehnmal zueinander ausgeführt und denken Sie es sich begleitet in der Weise, dass Sie also hintereinander zehnmal ausführen und immer zwischen dieser Bewegung dann eine kräftige e-Bewegung machen. Also Liebe, e, Liebe, e; usw. hintereinander dieses ausführen. Ein solches Gefühl - es könnte auch ein anderes Gefühl sein - also dasjenige, was Sie lernen in der Eurhythmie als Gefühlsbewegung, dass Sie immer begleiten von e-Bewegung,

Heil-Eurhythmie.
16. April 1921 Dornach.

- 4 -

in dem haben wir immer eine starke Wirkung, die vom Aetherischen des Menschen ausgeht auf sein Astralisches, und die im Wesentlichen eine- ich möchte sagen - die Zirkulation warmmachende Wirkung hat. Es ist also etwas, was tatsächlich auf das Zirkulationssystem in einer wohl- tätigen Art einwirkt. Man kann nicht sagen, dass es beschleunigt oder verlangsamt, aber es wirkt in einer wohltätigen, erwärmenden Weise ein. Nun gibt es auch so etwas, was man einen Wunsch nennen kann (Frl. Wolf- ram), Hoffnung. Sehen Sie sich dieses an und denken Sie sich das, indem ~~man~~ immer wiederum in die Gleichgewichtslage zurückgeht, dann immer wie- derum diese Wunschbewegung ausführt, und denken Sie sich das in der Abwechslung ~~beleitet~~ ^{ge} begleitet immer von einer u-Bewegung, also begleitet, ~~abwech-~~ selt damit. Das bedeutet eine sehr starke Einwirkung des Astralischen auf das Aetherische und man kann sagen, dass dadurch wiederum eine wohl- tätig erwärmende Wirkung auf das Atmunssystem ausgeübt wird, auf das Atmungssystem. Nur natürlich handelt es sich darum, dass alle diese Din- ge, die wir heute besprechen, auf dem Umweg durch den Aetherleib statt- finden, und dass sie daher niemals ihre Wirkung am nächsten Tag schon äussern können, sondern ungefähr nach zwei bis drei Tagen erst irgend welche Wirkung zeigen können; aber um so sicherer sind dann diese Wir- kungen.

Nun denken Sie sich einmal jetzt, wir machen eine Bewegung, die eine Beuge- und Streckbewegung ist, und wir machen dazu eine ausgesprochene b-Bewegung (Frau Baumann), also zu gleicher Zeit das, was ich Ihnen jetzt gezeigt habe, mit einer ausgesprochenen b-Bewegung, jetzt ganz zurück, ~~b~~ mit der Bewegung, dieses zehn Mal hintereinander, dann Pause, dann wie- derum zehn Mal hintereinander. Das ist etwas, was Leute machen sollten, die sehr häufig an Migräne oder an sonstigen Kopfschmerzen leiden; dann wenn sie sie nicht haben, sollten sie das machen, nicht wenn sie sie haben, die Kopfschmerzen, sondern wenn **Sie** sie nicht haben.

Heil-Eurhythmie.
16. April 1921 Dornach.

- 5 -

Nun ist eine besonders wirksame Bewegung diese: vor, rückwärts, aber gleichzeitig begleitet mit einer r-Bewegung. Bewegung (Frl. Wolfram) nach vorne beugen, nach rückwärts beugen mit r, und das recht oft hintereinander. Das wirkt sehr gut auf das ganze rhythmische System ein, auf den Atmungs- und Zirkulationsrhythmus. Wenn also da sich Unregelmässigkeiten finden, dann wirkt das unter allen Umständen ausserordentlich gut.

Nun bitte ich Sie, eine wieder recht wirksame Bewegung zu sehen, die besteht in Folgendem: rechts und links den Kopf schütteln, mit m-Bewegung. Es sollte der Kopf möglichst nicht gedreht, sondern nur links und rechts gebeugt werden, und dazu die m-Bewegung. Das ist wieder etwas, was wenn es ausgeführt wird auf dem Umwege durch den Aetherleib sehr stark beruhigend wirkt auf alles Mögliche, was als Unregelmässigkeit im Unterleib auftreten kann; Unregelmässigkeiten im Unterleib, die sich durch Schmerzen äussern, die können gemildert werden durch das. Es muss nur eben das so sein, dass man damit Neigungen zu solchen Schmerzen dann bekämpfen will, wenn sie nicht da sind, die Schmerzen. Das ist das, worauf es ankommt. Also während die Schmerzen da sind, ist es nicht gut auszuführen, aber es ist gut, dass man sie ausführe, solange die Schmerzen nicht da sind. Beachten Sie das Folgende: An das Knie anstehen mit dem andern Fuss, dieses denken Sie sich begleitet von einer Arm-E-Bewegung, dieses Beugen des einen Beines, darauf schlagen auf das andere Bein und dabei begleiten von einer Arm-E-Bewegung. Es ist eine sehr schöne Bewegung, und es ist das eine Uebung, die sehr gut ausgeführt werden kann mit den Kindern in der Schule, und sollte auch da ausgeführt werden, denn wenn diese Bewegung heute gemacht wird, so ist sie tatsächlich eine Bekämpferin der mannigfaltigen Ungeschicklichkeiten. Die Kinder werden sehr gut geheilt von ihren Ungeschicklichkeiten, wenn sie gerade diese Uebung machen. Und wenn dann die Kinder kommen und sa-

Heil-Eurythmie.
16. April 1921. Dornach.

- 6 -

gen, 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 schon durchaus etwas scharf die Kinder anpacken.

Nun werden wir eine andere Art einmal ins Auge fassen. Denken Sie sich jede Art von E-Bewegung, die mit den Armen ausgeführt werden kann, auf den Fussboden projiziert, so entsteht eben diese Bewegung, dieses leise Schräg-sich Kreuzende mit dieser Linie. Nun denken wir uns die Sache so: Frau Baumann stellt sich hierher, Frl. Wolfram dorthin, und jetzt laufen Sie, indem Sie das Ganze mit einer e-Bewegung der Arme begleiten, laufen Sie so, dass Sie aneinander vorbeigehen und geben Sie acht, dass Sie sich ja nicht anstossen, weiter, und immer achtgeben, dass Sie sich nicht anstossen. Sie machen also auf dem Boden ein e, und machen mit den Armen ein e und müssen acht geben, dass Sie sich nicht anstossen. Und dieses Achtgeben, dieses Verwenden der Aufmerksamkeit aufeinander und auch mit der Geberde, das ist dasjenige, was hier mit der Bewegung zusammenwirkt. Man kann diese Sache immer nur von zwei Personen ausführen lassen. Sie ist, wenn sie von zwei Personen ausgeführt wird, im Wesentlichen das, was man nennen könnte eine Stärkung des Herzens, also alles dasjenige, was zusammenhängt mit den Erscheinungen, die man so gewöhnlich als Stärkung des Herzens bezeichnet.

Zwischenfrage: Könnte man das von einem Gesunden und Kranken ausführen lassen:

Man kann das schon, muss aber dann vielleicht den Gesunden dazu veranlassen, dass er nicht die e-Bewegung mit den Armen mitmacht. Nicht wahr, diese Bewegung ist ja ganz besonders auf - ich möchte sagen - den Sanatorium-Betrieb eigentlich berechnet, wo man natürlich die zwei, deren Stärkung des Herzens man wünscht, eben hat; es ist schon besser, wenn

Heil-Eurhythmie.
16. April 1921, Dornach.

- 7 -

man die beiden haben kann.

Nun denken wir uns einmal die Bewegung so, dass eine der Damen hier steht, die andere hier, (hintereinander) wenn Sie ankommen, führt Fräulein Wolfram diesen Lauf aus, aber so, dass sie immer nach vorn schaut, dann indem sie fortgeht, führen Sie diesen Lauf hier aus; Sie stückeln eine Bewegung an die andere an und begleiten das von der ϕ -Haltung der Arme. Nun natürlich muss man die Leute, die das machen, veranlassen, mit einem gewissen Tempo anzufangen, erst langsam, aber das dann immer schneller und schneller machen lassen, von dem schnellen wiederum ins Langsame immer weiter hinein. Dann ist das eine Bewegung, die wesentlich zur Stärkung des Zwerchfells dienen kann namentlich, und damit des ganzen Atmungssystems. Man kann da wiederum, wenn man die ϕ -Bewegung mit den Armen weglässt, einen Gesunden verwenden zum Mittun; aber am besten ist es natürlich, wenn man zwei, die diese Gesundung brauchen, dazu verwendet.

Nun bitte ich Sie, Frau Baumann, uns eine h-Bewegung noch einmal vorzumachen; und jetzt bitte ich Sie, diese Bewegung so zu machen, dass Sie die Arme ganz still halten und sie bloss mit den Schultern, so gut es geht, nachahmen, diese Bewegung. Und nun muss man sich aber gewöhnen, diese Bewegung mit den Schultern 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, eurhythmisch lachen. So lacht man eurhythmisch. Und wenn man so eurhythmisch lacht, so ist das wirklich in sehr verschärfter Masse dasjenige, was man überhaupt in der gesundenden Bewegung des Lachens hat. Die gesundende Wirkung des Lachens sie ist ja bekannt; aber wenn das Lachen eurhythmisch getrieben wird, so ist eben diese gesundende Wirkung in besonderer Masse da. Sie können aber das noch anders machen.

Machen Sie zunächst einmal irgend eine a-Bewegung (Fräulein Wolfram) und jetzt versuchen Sie, aber recht langsam, wie wenn Sie also wirklich es

Heil-Eurhythmie.
16. April 1921 Dornach.

- 8 -

ganz bedächtig machen wollten, indem Sie die Arme so lassen, dieselbe Bewegung, die ich vorhin gesagt habe, diese Schulterbewegung des h, und wieder zurück, also in der a-Bewegung der Arme, diese Schulterbewegung des h machen. Da ist dann dasjenige, was man nennen könnte: der ganze Organismus richtet sich ein auf das Gefühl der Verehrung. Und es hat auch alles dasjenige, was durch das Gefühl der Verehrung ja im wesentlichen im Organismus bewirkt wird, durch das Gefühl der Verehrung, wenn es beim Menschen habituell ist, wird ja auf den Organismus die Wirkung ausgeübt, dass er in der Tat dauerhafter wird, also beständiger wird. Er wird widerstandsfähiger. Menschen, die wirklich richtig veranlagt sind dazu, 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 eurhythmische Übung zu Hilfe kommen.

Ueberhaupt muss man das durchaus festhalten, dass das, was wir heute für Willensäußerung, Urteil-Hoffnung, für Liebe angeführt haben, was wir sonst angeführt haben in Bezug auf gewisse organische Schmerzen, was wir angeführt haben zur Bekämpfung der Ungeschicklichkeit usw., dass das in der Tat sich so zum Menschen stellt, dass der Mensch dadurch im Innersten seines organischen Wesens ergriffen wird und auf dem Umwege durch den Aetherleib tatsächlich die Möglichkeit bekommt, überhaupt diesen Aetherleib zu einem brauchbaren Patron zu machen. Der Aetherleib ist ja etwas im Menschen, was bei den meisten Menschen, die ihr Leben versitzen, die ihr Leben ohne Interesse für die Umwelt zubringen, was bei diesen Menschen steif wird. Und es ist eben nicht gut, es ist auch für die organische Funktion nicht gut, wenn der Aetherleib steif wird. Wenn man mässig die Bewegungen, die wir heute beschrieben haben, aus-

Heil-Eurhythmie.
16. April 1921 Dornach.

- 9 -

führen lässt Kinder, wenn man sie recht energisch ausführen lässt, den entsprechenden Patienten, man sieht ja aus den Dingen, die gegeben werden sind, welchen Patienten man das auferlegen soll, dann wird der Aetherleib geschmeidig, in sich beweglich, und man tut sowohl Kindern, wie auch Erwachsenen etwas Gutes.

Diese Bewegungen, sie sind wirklich so, dass man ihnen durchaus auch den Vorzug geben kann gegenüber den gewöhnlichen Turnbewegungen, weil die gewöhnlichen Turnbewegungen eigentlich wirklich nur aus der Physiologie, also aus der Physik des Körpers, hervorgeholt sind und im Grunde genommen den physischen Leib fortwährend herausreißen aus dem Aetherischen, sodass dann der physische Leib immer seine eigenen Bewegungen macht, die dann nicht die Bewegungen des Aetherleibes in entsprechender Weise nach sich ziehen. Und dadurch ist ja das gewöhnliche Turnen bloss physiologische, im Grunde eine Schule des Materialismus, in dem das materialistische Denken ins Gefühl übergeht; und das Eurhythmische, das bewirkt, dass der Mensch wirklich mehr die Fähigkeit bekommt, in sich selber zu erkennen, in sich selber sich zu beherrschen. Daher haben solche Uebungen einen pädagogischen-didaktischen Wert sowohl, wie auch einen therapeutischen und hygienischen Wert. Es müsste im Grunde genommen die Sache so sein, dass man wirklich den Versuch machen würde, dass solche Uebungen auch von Erwachsenen in mässiger Weise immer ausgeführt werden, gerade die heute beschriebenen, meine ich, und für den Kranken eben sanatorienweise ausgebildet würden.

Es ist noch eine Frage gestellt worden, die vielleicht auf einiges führt, ausser einigen anderen Fragen noch. Hier ist z.B. die Frage: Chinesen können den Buchstaben r nicht aussprechen, sie gebrauchen das l dafür. Erdbeere würden sie z.B. Eldbeele aussprechen. Hängt das mit der Rasse zusammen?

Es hängt natürlich mit der Organisation des Organismus, insofern

Heil-Eurhythmie.
16. April 1921. Dornach.

- 10 -

der rassenmässig gestimmt ist, zusammen, und man kann ja gerade an dieser besonderen Begabung einer Menschenabteilung für den einen oder den anderen Laut sehen, wie die Menschen veranlagt sind aus ihrem Rassenmässigen heraus. Wir haben ja selbst vor einigen Stunden solche Dinge angeführt.

Nun sind hier noch Fragen gestellt worden mit Bezug auf Uebungen, die etwa angestellt werden können mit Rücksicht auf die Zustände der Indolenz, des Reaktionsmangels, des mangelhaften Bewegungstriebes usw. Zustände, denen sehr häufig also eine ungenügende Funktion der Schilddrüse zu Grunde liegt. Hier ist noch aufmerksam gemacht, dass Fries in seinem bekannten Buche über den Ablauf des Lebens diese Symptom-Komplexe unter die sexuelle Zwischenstufe stellt. Wie würde ein gegenwärtiger Schriftsteller das nicht tun! Alles dasjenige, worüber er nicht viel weiss, rechnet er natürlich in die sexuelle Zwischenstufe oder auf eine andere Art. In dieselbe Kategorie stellt er z. B. Linkshändige. Darf man vielleicht die anempfohlenen Uebungen in Bezug auf das Linke, . . . Ich betone aber ausdrücklich, dass ich niemandem noch anempfohlen habe eurhythmische Uebungen mit besonderer Rechts- oder Linksbetonung.

(Es wird hingewiesen auf die Uebungen, die je verschieden rechts und links begonnen werden sollen, Jambus, Trochäus.)

Das ist nicht, um Rechts- oder Linksbetonung besonders hervorzuheben, sondern um gerade in der Vorwärtsbewegung das Jambus- oder Trochäusgefühl hervorzurufen. Das ist natürlich durchaus berechtigt. Es ist das so: es kommt weniger auf das lang, kurz an, sondern es kommt auf die besondere Bewegung an. Es ist schon richtig, es handelt sich nur darum, dass wenn umgesetzt wird dasjenige, was also im Atmungssystem lebt, ins Bewegungssystem, so wird es umgekehrt. Oberer Mensch und unterer Mensch ist ja umgekehrt. Also, es muss jeder Jambus, der zu denken wäre etwa im Atmungssystem durch das Sprechen hervorgebracht, der muss ein Trochäus

Heil-Eurhythmie.
16. April 1921 Dornach.

- 11 -

werden in der Bewegung mit den Beinen, und umgekehrt. Darauf ist nämlich die ganze Eurhythmie gebaut. Sie können die ganze Eurhythmie daraufhin prüfen, es ist immer die Bewegung, die entspricht, nicht etwa nach dem Gesichtspunkt der Ähnlichkeit, wenn sie ausgeführt wird, sondern sie entspricht nach dem Bilde der Polarität. Es ist alles entsprechend nach dem Bilde der Polarität. Das ist natürlich überhaupt festzuhalten. Aber ich habe niemals anempfohlen, irgend etwas links oder besonders rechts auszuführen; das soll dem Gefühl vollständig überlassen sein. Also ob etwas mit der linken oder mit der rechten Hand ausgeführt wird, das soll nur denjenigen Dingen überlassen sein, die sonst in Betracht kommen. Ich möchte nicht die Meinung aufkommen lassen, dass ich irgend welchen linkischen Menschen eine Rechtsbetonung mit den besonderen eurhythmischen Übungen empfehlen hätte, das ist nicht der Fall.

Nun möchte ich aber zu diesem eben das Folgende betonen: es handelt sich darum, dass wenn also ein Reaktionsmangel oder ein mangelhafter Bewegungstrieb vorhanden ist, dass dann diese mehr allgemeine Bezeichnung, dass diese immer unter irgend etwas von dem fallen, was ich eigentlich schon angegeben habe; mangelhafter Bewegungstrieb ist ein allgemeiner Ausdruck, und es fällt das dann unter irgend etwas, was ich angegeben habe, es sind dann die entsprechenden Bewegungen auszuführen. Fortsetzung der Frage: Diese Zustände von Indolenz, mangelhaftem Bewegungsdrang, Unaufmerksamkeit usw. bis zur Faulheit sind gewissermassen eine Vorstufe von dem, was man in der Homöopathie diffusen Geisteszustand nennt.

Was daran das - ich möchte sagen - rein medizinische ist, das will ich dann morgen beantworten. Aber ich möchte, weil ja die Frage wesentlich an den Vortrag über Eurhythmie anknüpft, noch das Folgende sagen. Im Ganzen muss man solch eine Übung, wie diejenige, die ich hier angegeben habe mit Bezug auf das Urteil und die Willensäußerung, sie muss

Heil-Eurhythmie.

16. April 1921 Dornach.

- 12 -

man durchaus betrachten so, dass gerade auch diese ~~Ausserung~~^{Aussprechung}, von Indolenz, mangelhaftem Bewegungsdranges usw. ganz besonders bekämpft werden durch dasjenige, was ich angegeben habe für Willensäusserungen. Und sieht man, dass diese nicht besonders wirksam sind, so lasse man sie abwechseln mit denjenigen, was ich für das Urteil angegeben habe, jedoch so, dass man versucht zu probieren - hier handelt es sich um Probieren - dass man versucht zu probieren, ob Willensäusserungen zu Urteilsäusserungen in dem Verhältnis der Zeit drei zu zwei besser wirkt; oder zwei zu drei besser wirkt, also das eine länger, das andere kürzer. Und es wird sich allerdings, da diese Dinge auf dem Umwege durch den Aetherleib wirken, es wird sich herausstellen, dass man zunächst anfangen muss, zwei bis drei Tage die Uebungen fortsetzen muss, und dass man unter Umständen wenn man sieht, dass sie nicht richtig ausfallen, dass man am dritten Tage ändern muss. Aber im allgemeinen kann man sagen, dass sowohl die einen wie die anderen Uebungen nach beiden Richtungen hin weckend auf den Menschen wirken. Also gerade diese Willensübungen und Urteilsübungen sind dasjenige, was da ganz besonders in Betracht kommen kann.

Ich betone noch, damit kein Missverständnis entsteht, dass natürlich die Meinung nicht entstehen darf, dass solche Uebungen zwei, drei Tage durchgeführt, eben schon eine sehr bedeutsame Wirkung haben könnten. Das würde ein Irrtum sein. Solche Uebungen müssen, wenn sie eine Wirkung haben sollen, mindestens sieben Wochen fortgeführt werden. Das ist so ein Zeitraum, der durchaus, ohne dass man dabei "mystisch angekränkelt" sein muss, der ungefähr dann zeigt wohlthätig also die eben charakterisierten Wirkungen.

Das ist dasjenige, was ich Ihnen heute über diese Dinge sagen wollte. Morgen würde dann die letzte Eurhythmie-Stunde sein, weil wir am Montag dann nötig haben, zwei Stunden rein ärztliche Stunden hintereinander zu machen.
