

Gesichtspunkte zum Verständnis der ersten 5 Vorträge des dramatischen Kurses, vom Om zur Aale Übung.

Vortrag vom (25.10.2002)

Dietrich von Bonin

Referiert von Astrid Marti, Überarbeitung D. von Bonin

Zitat (Dietrich von Bonin, nach GA 229 von R. Steiner)

„Unsere Atmung ist ihrem Wesen nach fortwährende Heilung des Stoffwechsel-Menschen durch die mit der Luft eingeatmete, kosmische Weisheit, die vom rhythmischen System ausgehend, den ganzen Menschen durchzieht.

Gabriel entnimmt aus dem Kosmos die nährenden Kräfte, die im Stoffwechselsystem des Menschen tätig sind. Raphael wirkt im Atmungssystem.

Im Auf- und Niedersteigen dieser Erzeugel reicht Gabriel seine Kräfte hinauf zu Raphael. Da werden die Ernährungskräfte vom Atem durchzogen, heilende Kräfte.

Sie wirken jetzt im Menschen nicht bloss als hunger- und durststillende Kraft, sondern entfalten innerlich korrigierende, ausgleichende Tätigkeit.

Wenn die Atmungskräfte dann hinaufsteigen in das menschliche Haupt, so werden sie geistige Kräfte des Menschen, die in den Sinneswahrnehmungen und im Denken wirken. Und ein altes Geheimnis, das einmal gewusst wurde, lautet: Im Denken und in den Sinnesprozessen findet sich die höhere Metamorphose jener Heilkräfte, die im Atmungssystem der Mitte walten.“

Die Gliederung des Kurses: „Sprachgestaltung und dramatische Kunst“ kann selber als Atmen zwischen Innenwelt und Aussenwelt betrachtet werden, was in der folgenden Aufstellung zusammengefasst wird. Auf der linken Seite werden die Hauptschritte nummeriert bezeichnet. Darunter jeweils die betreffende Aussage, gegliedert nach Bezug zur Aussenwelt (**fett**), oder Bezug zur Innenwelt (**fett kursiv**). In der linken Spalte finden sich Erläuterungen zu einzelnen Punkten.

1. Sprache im 4-gliedrigen Menschen

„Sprache urständet im vom **Ich** modifizierten
Astralleib“

Beim Tier sind die Lautäusserungen nur solche des Astalleibes, reine Reaktionen der Innenwelt auf die Aussenwelt.

Beim Menschen tritt im Konsonantismus das Ich in Beziehung zur Aussenwelt,
> Sprache entsteht.

2. Konsonanten und Vokale im 4-gliedrigen Menschen

Ich

Konsonantisieren

Astralleib

Vokalisieren

Ätherleib

Physischer Leib

3. Stilarten im 3 - gliedrigen Menschen

Gedanken

Der Dramatiker steht einem anderen gegenüber, dem **Objekt**.

Der Lyriker ist mit sich allein, dem **Subjekt**.

Sprache

Dramatik

Epik

Lyrik

Gefühl

4. Betrachtung der Vokale

A - Offenheit zur Aussenwelt
U - Grösste Geschlossenheit

In der Mitte entstehen OM und AOUM.

5. Gymnastik

Das „sich in Beziehung setzen mit den Kräften der Aussenwelt, 5-heit.

6. *Sechs Grundgebärden*

Die „intensive“ Gestalt im Wort. Kräfte der seelischen Innenwelt, 6-heit.

7. Die vier Konsonantengruppen

Bezug zu den Elementen in der Aussenwelt, 4-heit.

8. Stilgefühl

Polarität zwischen Prosa (Kopf) und Geste (übriger Mensch)

Prosa soll den Gedanken, der sich von der Sprache gelöst hat, wieder in diese zurück bringen. Religionen beschränken sich auf den Glauben, das Gefühl.

9. Hexameter und Anapäst

Hexameter: Aussenwelt wird Innenwelt, Bild

> Trochäisch sprechen > Konsonantisch sprechen > Zunge, Gaumen, Lippen behandeln.

Anapäst: Innenwelt wird Aussenwelt, Gefühl

> Jambisch sprechen > Vokalisch sprechen > Zwerchfell, Lunge, Kehlkopf behandeln.

(4. Vortrag: Beispiele)

10. Aale-Übung

Die Sprache als eigenständiger Organismus

Aber ich will nicht dir Aale geben

Wirkt auf Zwerchfell, Lunge, Kehlkopf.
Gestaltung des Inneren. Einatmung wirkt gestaltend. Mehr Stosslaute.

O schäl und schmor mühevoll mir mit Milch Nüss zu Mus

Wirkung auf Gaumen, Zunge, Lippen.
Gestaltung des Äusseren. Ausatmung wirkt gestaltend, wird „zurückreflektiert“. Mehr Blaselaute.

Harte starke - A
Finger sind - I
Bei wackeren - A
Leuten schon - A
Leicht - I
Zu finden - U

Die 4 Konsonantengruppen wirken gesetzmässig aufeinander. Es wird auf den Vokalen geruht.

Fazit: Im Bauprozess des Beginnes des dramatischen Kurses findet sich ein ständiges gedankliches Atmen.

Um den inneren Umkreis der von R. Steiner hier nur kurz beschriebenen „OM-Übung“ tiefer zu verstehen, sind besonders folgende Vorträge wesentlich:

GA 211 / 212, Vorträge vom 26. 3. 23; 1.4. 22; 27.5. 22.

Wie wurde der Atemprozess in Ein- und Ausatmung um etwa 7000 v.Chr., also im alten Indien, vom normalen Bürger erlebt?

Einatmung: Er hatte das Gefühl des Berauschtseins, Elementarwesen erfüllten, bedrängten ihn. Ausatmung: Wohltuende Ernüchterung folgte, die Elementarwesen zogen sich in Blumen, Steine, die äussere Welt zurück.

So konnte sich ein Ich-Bewusstsein in diesem Hereinfluten und Abebben der geistigen Welt in den Menschen nicht entwickeln.

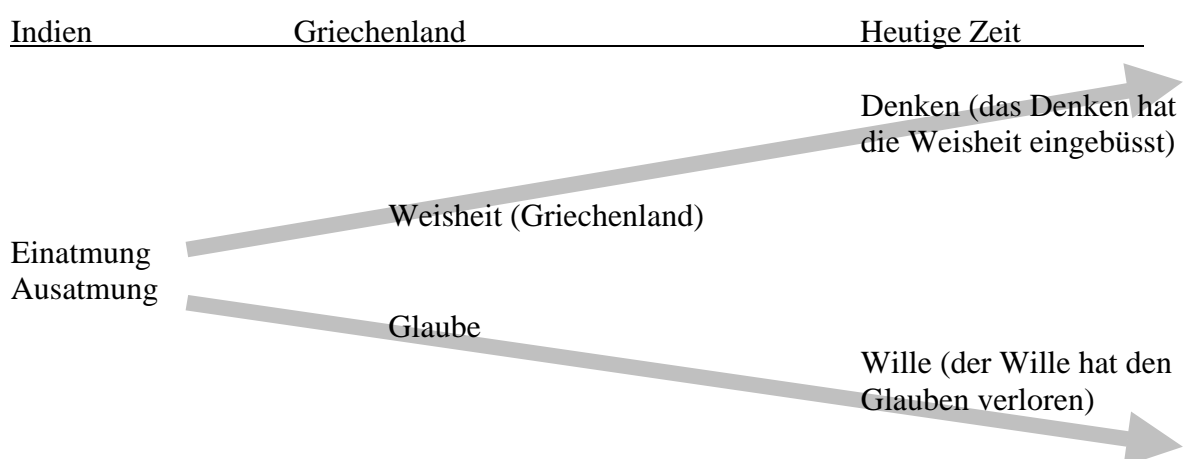
Dieser Atemprozess kann im konkreten Erleben betrachtet werden; wie fand z.B. das Ergreifen einer Kreide statt im alten Indien?

1. Erblicken der Kreide
2. Einatmen des Wesens der Kreide
3. Ausatmen dessen, was man daran erlebt
4. Ergreifen der Kreide

In diesem Prozess liegt etwas hygienisches. Heute leben wir in einer Zivilisation, die das Gegenteil praktiziert und für richtig hält (Sehen und dann sofort Handeln). Die Folge ist, dass der Atemmensch nicht mehr mitkommt und eine unfreiwillige Beschleunigung eintritt, welche Stress bedeutet.

Der Atemprozess in Griechenland war eine mittlere Stufe zwischen den beschriebenen Extremen. Einatmung hatte sich schon verdünnt und vom Atemprozess ein Stück weit entfernt. Sie wurde als Weisheit erlebt; Erkenntnis ist schon Menschen-Erkentnis geworden. Die Ausatmung verdichtete sich in den Gliedmassen-Menschen, dessen Stärke und Vollkommenheit im Erleben an die Stelle der Ernüchterung trat.

Übersicht über den Prozess der bis heute stattgefunden hat:



Das Erlebnis des Eingeweihten im alten Indien war im Gegensatz zum Nicht-Erkennenden: Er musste den Atemrhythmus regulieren um an der bewussten Regulation sein Ich-Bewusstsein zu gewinnen.

Die Technik dazu war: Einatmung, Atem halten, Ausatmen

Dies führte zurück zu einem Erleben des Bewusstseinszustandes des Embryos, des Ursprungs in der geistigen Welt.

Um den stattfindenden Prozess zu verdeutlichen bedient sich Rudolf Steiner hier eines Bildes: In einem Gefäß strömen Dämpfe auf, sie tasten nach oben zu den weisheitsvollen Formen des Gehirns. Im Zurückströmen der Dämpfe erlebte der Inder dann ein Bekenntnis zum Sich-Eins-Fühlen mit der göttlichen Weisheit. Dieses Erleben verdichtete sich zur Silbe „OM“, in deren erstem Laut das Abtasten im Einatmungsprozess gefühlt wurde; im hinströmenden „M“ verband sich der Meditierende darauf bekennd der umgebenden Welt.

Wie kann dieser Atemprozess in heutiger Verwandlung stattfinden?

GA 27.5.22: *„Alle Übungen des Meditierens der neueren Zeit gehen darauf aus, das Denken ganz loszulösen von dem Atmungsprozess. Dadurch reisst man es aber nicht etwa aus dem Rhythmus heraus, sondern man reisst es nur aus einem Rhythmus heraus, der der innere Rhythmus ist. Aber man verbindet dann allmählich das Denken mit einem äusseren Rhythmus. Indem man das Denken loslöst vom Atmungsrythmus – darauf gehen unsere heutigen Meditationen aus -, lässt man das Denken gewissermassen hineinströmen in den Rhythmus der äusseren Welt. Der Jogi ging zu seinem eigenen Rhythmus zurück. Der heutige Mensch geht zu dem Rhythmus der äusseren Welt zurück. Lesen Sie gleich die ersten Übungen, welche ich angegeben habe in „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“, wo ich zeige, wie man, sagen wir, das Keimen und das Wachsen einer Pflanze verfolgen soll. Die Meditation geht darauf hin, die Vorstellung, das Denken von dem Atmen loszulösen und es untertauchen zu lassen in die Wachstumskräfte der Pflanze selber.“*

Der Atemprozess soll heute umgewandelt in Form der Gedanken- und Willenskontrolle stattfinden.

Das heutige unbewusste Denken ist zumeist sehr assoziativ. Der alte Yogi stoppte die Atmung, um zur Erkenntnis zu kommen, wir stoppen unser Denken mit gezielter Konzentration auf einen Inhalt der äusseren Welt, neues Denken entsteht aus willentlicher Lenkung der Gedankenbewegung. Damit ist der Keim zu neu durchdrungener, errungener Weisheit gelegt.

Unser Wille wird heute fast immer von äusseren Notwendigkeiten geführt. Es lebt ein ungesunder Rhythmus von Arbeit und Ferien (man lässt den Willen tun, was äusserlich gerade gegeben ist). Halte ich nun als Übung den Willensstrom durch einen bewussten Entschluss aus der Vergangenheit an, so gestalte ich damit meine Zukunft (Willenskontrolle) Warum glaubt man nicht an sich selbst? Weil man sich als fremdbestimmt erlebt. So gewinne ich mit der Willensübung wiederum den Glauben an mich selbst, und lege den Keim zu neuem Bekenntnis.

Im dramatischen Kurs erscheint der Sprachorganismus als unabhängige Wesenheit vor uns. Wir lassen das „OM“ durch diesen unabhängigen Sprachorganismus erklingen und auf uns wirken. Früher tastete der Atem das „innere Licht“ das gottgeschaffene Nervensystem in der Einatmung ab. Erkenntnis aus dem Inneren wurde gewonnen. Heute tastet der Ton, das Vokalische in uns die geronnene Weisheit der Konsonanten im Sprechen des „OM“ ab. Erkenntnis aus den Gestaltungskräften der Aussenwelt, die im Konsonantischen leben, kann gewonnen werden. Im alten Indien entstand das gewaltige „OM“ aus dem Erleben des Atemprozesses. Heute gewinnen wir ein neues Gestalten der Atmung aus dem Sprechen des „OM“ oder der weiterentwickelten Silbe „AOUM“.

Früher: Atmung > Anhalten der Atmung > es gebiert sich das OM

Heute: Sprechen des OM > Erlebnis der Atmung > Atmung wird neu gestaltet

Unbewusster Zustand

Gedanke

(die meisten Gedanken heute beschäftigen sich nicht mit Angelegenheiten unseres Ich!)

Wille

(die meisten Willensimpulse sind nicht solche unseres Ich)

Neues Yoga

Gedankenkontrolle

(d.h. ich lasse Wille in die Gedanken einströmen)

Willenskontrolle

(d.h. Gedanken strömen in den Willen)

Unbewusster Zustand

Konsonanten

(Konsonantismus ist verwehrte Artikulation ohne Bildhaftigkeit)

Vokale

(Vokalismus ist Schreien oder Verstummen)

Neues Sprechen

Äusseres

Lautgruppen

Bildhaftigkeit durch Gliedern der Konsonanten in die 4 Gruppen. „Stroh“ wird zu Gold. Neues Erleben der Konsonanten entsteht

Inneres

Grundgebärden

Die Vokale bekommen eine neue Form

**Durch das Verbinden
entsteht neues Atmen,
das neue Yoga unserer
Zeit.**

Gedankenkontrolle und Willenskontrolle bilden als das neue Yoga den Rahmen für die neue Sprachkunst, das neue Sprechen und gleichzeitig die Voraussetzung für therapeutisches Handeln. (Durchdenken der Situation, der Krankheitsbilder u.a., Willensentschluss, was ich wie therapeutisch dann einsetze).

Aufgabe ist es, zwischen Denken und Wollen atmen zu lernen.

Gesichtspunkte zum Verständnis der ersten 5 Vorträge des dramatischen Kurses, vom Om zur Aale Übung.

Die 4 Lautgruppen und ihr Zusammenhang mit der äusseren Welt

Vortrag vom (26.10.2002)

Dietrich von Bonin

Referiert von Astrid Marti, Überarbeitung D. von Bonin

Als nächstes Element aus dem dramatischen Kurs wollen wir uns der Luft die wir atmen und den in ihr enthaltenen Stoffen widmen.

4 Bestandteile der Atemluft:

78 % Stickstoff
21% Sauerstoff
0.04% Kohlendioxyd
Anteile von Edelgasen

Stickstoff, Sauerstoff, Kohlenstoff und Wasserstoff bilden zusammen die Grundlage für alles pflanzliche und tierische Eiweiss und damit auch für das im Menschen individualisierte Eiweiss, welches die wichtigste Substanz des organischen Lebens darstellt.

R. Steiner spricht im Landwirtschaftlichen Kurs (er begann am 11.6.1924; der dramatische Kurs begann am 5.9.1924) von der Rolle dieser Substanzen in uns und der Natur, er nennt sie die vier Kerle.

Kohlenstoff:

Er ist das Gerüst in Pflanze und Mensch (Der Körper besteht bei einem 70kg schweren Menschen aus ca. 12 Kg Kohlenstoff, 44 Kg Sauerstoff, 6 Kg Wasserstoff, 8 Kg andere, z.B. Mineralstoffe wie Kalk).

In der alten Alchimie wird er der Stein der Weisen genannt. In der Natur lebt das Welten-Ich im Kohlenstoff, sagt Steiner.

Das menschliche Ich lebt im Kohlenstoff (der Teil, der kosmischer Natur ist in uns). Er bedarf des Stickstoffes; dieser strömt in das Ich-Gerüst ein und astralisiert es etwas. Dadurch kann der Sauerstoff kommen und den Kohlenstoff ergreifen. Wir würden „zur Palme“ durch den Kohlenstoff allein. Der Sauerstoff löst immer so viel auf vom Kohlenstoff, wie gerade nötig ist, dass wir bewegliche Menschen sein können (bzw. keine Palmen sind).

Heute sind wir durch Ahriman beeinflusst, der macht, dass der Atemmensch schrumpft; während in Griechenland der Atemmensch noch durch Luzifer verstärkt wurde. Er ragte über den physischen Menschen etwas heraus, entsprechend wie er heute kleiner ist (GA 158, V. 20.11.14). Vor allem in der heutigen Medizin findet sich eine Hochburg Ahrimans. Ein verstärkter Atemprozess zieht den physischen Leib etwas auseinander, er erzeugt die Stimmung von „Fragepein“. Insofern wir das Fragen verlernt haben, sind wir stärker in der Gewalt Ahrimans. Sprachgestaltung kann den Atemprozess verstärken, den Ätherleib beleben und zu neuen Fragen verhelfen.

Die Rolle des Sauerstoffs in der Natur: Er durchzieht das Gerüst des Kohlenstoffes mit Ätherischem. Der Sauerstoff muss getötet sein in der Luft, damit er uns zur Verfügung stehen kann. Er muss in uns wiederum menschlich lebendig gemacht werden. Mit zuviel Sauerstoff wären wir alle weisshaarig und würden früh vergreisen. Sauerstoff verkürzt und verbrennt unser Leben. Den Stein der Weisen gewinnen heisst, den Sauerstoffbedarf reduzieren lernen! Dies wurde schon von den alten Yogis praktiziert, die sich zeitweise in dicht abgeschlossenen

Höhlen aufhielten um den Organismus zu trainieren und weniger „schlechte“ Stoffe an die Umwelt abzugeben. (GA 266/1). Sauerstoff ist der häufigste Stoff der Erde. Ihre Rinde besteht aus 44-48% Sauerstoff, das Wasser aus 88% und in der Luft sind es noch 21%.

Stickstoff:

Stickstoff löst sich im Blut schlecht. Wir nehmen ihn hauptsächlich über die pflanzliche Nahrung auf, nicht über die Luft. Der Stickstoff spürt draussen in der Natur ab, ob irgendwo Wasser in der Landschaft ist, er durchzieht die Natur mit webender Natur-Astralität und wird durch die Pflanzen an die astralischen und durchlichten Wesen herangetragen.

Wasserstoff:

Ist der flüchtigste Stoff unserer Welt. Er führt, was die drei anderen Stoffe auf die Erde getragen haben, wieder zum Kosmos zurück. So wird er bei allen Verwesungsvorgängen frei und bildet mit Kohlenstoff die häufigsten chemischen Verbindungen überhaupt.

(Bsp. Erdöl). Im Menschen wandelt der Wasserstoff das, was mehr tierisch im unteren Menschen lebt, in das eigentlich menschliche des oberen Wesensteiles in uns.

Die Verbindung dieser Elemente zueinander und zum Menschen:

Die 4 sind Eiweissbildner in allem pflanzlichen Leben. Im Menschen stehen Lunge, Herz, Leber und Niere in Zusammenhang mit ihnen. Diese vier Organe müssen in uns das menschliche, eigene Eiweiss aufbauen.

Indem wir sprechen, haben wir vor uns den ätherischen, unabhängigen Sprachorganismus, und wir müssen davon ausgehen, dass dieser Organismus auch Organe hat.. Deren genaues Zusammenwirken studieren wir in der Sprachgestaltung. Ihr Wirken auf den Körper ist durchaus ein Forschungsgebiet.

Im ersten Ärztekurs (GA 312) weist Rudolf Steiner auf die Verwandtschaft der 4 Elemente mit Organwirksamkeiten in uns hin. So entspricht dem Wirken der Lunge in uns das Wirken des Kohlenstoffes in der Natur. Dem Wirken der Niere jenes des Sauerstoffes usw. (Siehe Schema)

Möglicher Zusammenhang der 4 Elemente und Organsysteme mit den Konsonantengruppen:

O	(Sauerstoff)	Niere	R
N	(Stickstoff)	Leber	L
C	(Kohlenstoff)	Lunge	Stosslaute
H	(Wasserstoff)	Herz	Blaselaute

Zum tieferen Verständnis jenes Wirkens muss nun noch die Rolle des Eisens und seines Gegenspielers, des Schwefels betrachtet werden. Der Schwefel ermöglicht erst die Verbindung jener 4 Elemente zum Eiweissaufbau. Dadurch ist er mit dem individuellen Eiweiss in uns untrennbar verbunden. Eiweisswirkungen und Eisenwirkungen spielen als albuminisierende und antimonisierende Kräfte im Menschen eine grosse Rolle in den erwähnten Betrachtungen in GA 312. Das Eisen verbindet sich dem Kohlenstoff im Haupt. (GA 351) Von dort aus entfaltet es seine strahlende Formkraft im ganzen Menschen und wirkt den dumpf machenden, auflösenden Eiweisskräften entgegen. Eiweiss baut die Organ*substanz* auf, die Eisenwirkung ist für die Organ*formung* unabdingbar. (GA 312)

Beide Tendenzen begegnen uns in der Sprache wieder als Polarität von Vokal und Konsonant. Was an Eiweissprozessen in uns stattfindet, finden wir im Vokalischen. Was vom Haupt ausgeht, finden wir im Gestaltungsprinzip der Konsonanten.

Im Eiweiss muss der Schwefel formend gebunden sein, zerfällt die Form, so stinkt es, der Schwefel löst sich. So muss in der Sprache der Vokal geformt sein, der Stoffwechselanteil in ihm gebunden. Sonst geraten auch die Vokale in dumpf-ungeformten Ausdruck und erzeugen oder sind Ausdruck von Krankheitstendenzen. Steiner verweist hier auf Heilwasser (Eisensäuerlinge) die dem Menschen wieder zu Kräften verhelfen können, wenn er „zuviel gelumpt hat“. Sprachgestaltung hat eine durchaus vergleichbare Wirkung.

Die Stosslaute finden Anwendung zur Stärkung der Kohlenstoff-Eisen-Wirksamkeit (Steiner: Alle inneren Krankheiten urständen im Stoffwechselsystem).

Der Drachen lebt heute in den ausser Kontrolle geratenen Schwefelprozessen. Michaels Wirken findet sein Abbild in den Eisenprozessen (medizinische Verabreichung der „Eisenleiter“).

In welchen Übprozessen können wir nun solche Dinge nachbilden? Wir kommen zurück zum dramatischen Kurs und der Aale Übung:

Kohlenstoff und Wasserstoff = die häufigsten Verbindung in der Welt.
Stosslaute und Blaselaute = die häufigste Lautverbindung zu Worten.

Stickstoff und Sauerstoff = im Menschen die einzigen „unabhängigen“ Stoffe.
R und L = In der Sprache unabhängige, wandlungsfähige, eigenständige Laute.

Übungen, die sich, neben anderen, daraufhin anschauen lassen:

An Angegebenes (Schilddrüsenerkrankung, zu starker Astralleib), vor allem letzte Zeile

Richtig Recht / Leben liebt / Mut (Zur Stärkung bei Lungentuberkulose gegeben)
Erfüllung geht (zu Anfang mit Blaselaute, am Ende nur noch Stosslaute)

Alle diese Übungen haben inkarnierende Lautwege in sich.

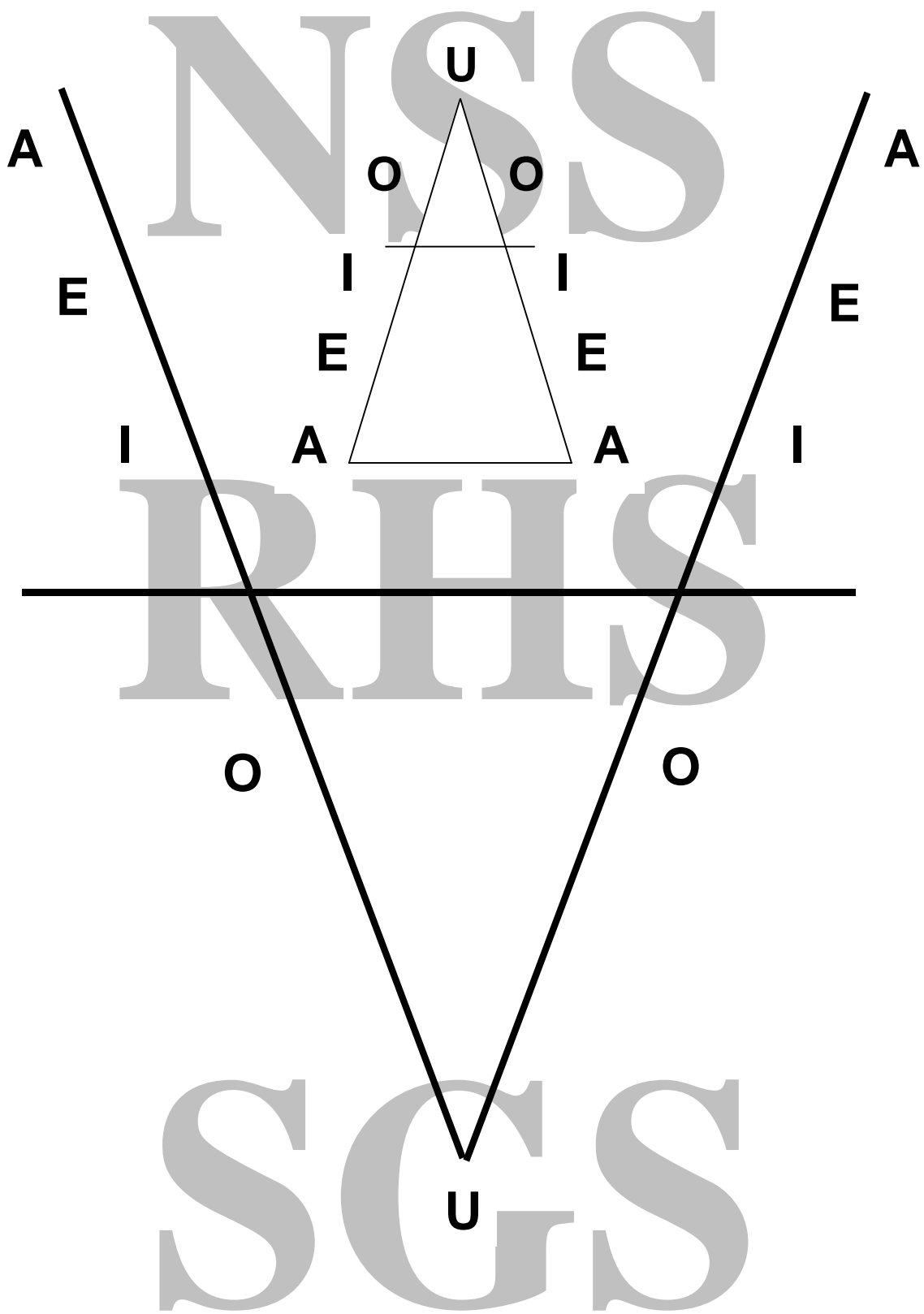
Zur Aale-Übung:

Im ersten Teil (Aber ich) wird der Vokalmensch in Bezug auf den unteren Sprachmenschen, aber den oberen Gesamtmenschen geformt.

Im zweiten Teil (O schäl) „physiologisieren wir zurück“ auf den vorderen Sprachmenschen und wirken dabei auf den unteren Gesamtmenschen (Verdauung, Geschlechtsorgane).

Im dritten Teil (Harte starke) wird den Konsonanten eine neue Bildhaftigkeit gegeben.

Dazwischen findet das Ruhen auf den Vokalen statt. Vielleicht könnten diese 6 Vokale in Zusammenhang gebracht werden mit den Grundgebärden und unter anderem mit dieser Tingierung geübt werden.



Zusammenfassung:

Wir finden im dramatischen Kurs zwei therapeutische Grundprinzipien:

Bei OM: Zusammenwirken von Ein- und Ausatmung; harmonisierendes Prinzip; das Zusammenführen im Rhythmischen.

Bei der Aale-Übung: Die Sprachelemente werden zuerst reinlich getrennt und dann neu kombiniert; der Organismus wird neu belehrt, wie er funktionieren möge. Durch den Aufbau der Übung haben wir die Trennung der Teile, durch die Wiederholungen wird der Organismus neu zusammengefügt. Wir haben hier also das Prinzip des Polaritäten-Schaffens, des Gliederns. Ein ähnliches Prinzip liegt der Komposition vieler anthroposophischer Medikamente, z.B. Cardiodoron[®] zu Grunde, bei dessen Aufbau zwei polare Wirkstoffe durch eine Dritten den Organismus zu harmonischer Funktion anleiten.