

# Vorwort

DAS vorliegende Buch darf für sich beanspruchen, einen einzigartigen Erfahrungsschatz aus der Entwicklung der Heileurythmie der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Wer in den Text eintaucht, in seine Vielfalt, in den Reichtum an mitgeteilten Übungen, die zum Teil sehr differenziert und anschaulich in ihrer Ausführung und Reihenfolge charakterisiert werden, fühlt unmittelbar, welches therapeutische Potenzial in diesen Übungen liegt. Ihr Nachvollzug setzt eine eigene Ausbildung und Praxis auf diesem Feld voraus. Als lebendig anregendes Zeugnis aus der Pionierzeit der Anthroposophischen Medizin vermag dieses Buch jede Leserin und jeden Leser zu erwärmen, zu berühren und mit Ehrfurcht zu erfüllen, mit welcher Konsequenz, mit welcher sorgfältiger Beobachtung des einzelnen Kindes, einzelnen Patienten, mit welcher sprühender künstlerischer Verwandlungskraft und therapeutischem Ernst von Isabella de Jaeger gearbeitet worden ist. Und wie sorgfältig ihr Unterricht mit eigener Hand von dem jungen Werner Barfod aufgezeichnet wurde.

Von der seit Jahrzehnten die Geschichte der Heileurythmie erforschenden Heileurythmistin Beatrix Hachtel wird diese in ihrer Art einzigartige Publikation vorgelegt. Die gründliche Forschungstätigkeit Frau Hachtels motivierte Werner Barfod, ihr in vorgerücktem Alter seine handschriftlichen Aufzeichnungen der Unterrichtsstunden von Isabella de Jaeger anzuvertrauen. Von deren einzigartiger Qualität, schöpferischer Kreativität und Lebendigkeit habe ich bereits vor Jahrzehnten von meinem kinderärztlichen Lehrer H. M. Stellmann erfahren, der Isabella de Jaeger selbst erlebt hatte. Umso mehr freue ich mich, dass nun nach mehr als 60 Jahren ein unmittelbares Zeugnis ihres Unterrichts publiziert werden kann.

Die Einleitung Beatrix Hachtels eröffnet der Leserin, dem Leser kenntnisreich und anschaulich die historische Situation, in der der junge Eurythmie-Student Werner Barfod der außerordentlich erfahrenen eurythmischen Künstlerin, Heileurythmistin und Ausbildungsleiterin Isabella de Jaeger begegnete. Die nahezu einzigartige Situation in Dornach 1960, dass zwei parallele und in mancher Hinsicht polare Heileurythmie-Ausbildungen gleichzeitig stattfanden, die Barfod beide

besuchen konnte, wird im Rückblick nicht nur in ihren menschlichen Spannungen, sondern vor allem in ihrem kreativen Potenzial sichtbar. Mit Trude Thetter und Isabella de Jaager konnten die Studentinnen und Studenten zwei hoch qualifizierte und zugleich in ihrem Charakter sehr unterschiedliche Ausbildungsleiterinnen erleben. Beide vermittelten in ihrer Art die therapeutische Kraft, die das konsequente Ausführen heileurythmischer Übungen im Patienten entfalten kann. Dieser tiefe Ernst ist in diesem Buch ebenso zu spüren wie der Humor, das innere Licht, die Farbigkeit, die von der Persönlichkeit Isabella de Jaagers ausstrahlen. Das entspricht auch ganz dem Bild, das ich von H. M. Stellmann her in Erinnerung habe.

So spricht die Lektüre die Leser zunächst an in der Haltung, die Isabella de Jaager ihren Studentinnen und Studenten vermittelt. Eine Haltung der Positivität, der Leichte, des Achtens auf das innere Licht, aus dem heraus die Begegnung mit dem Kind, mit dem Patienten gestaltet wird. Wunderbar regt Frau de Jaager die Beobachtungsgabe ihrer Studenten an, etwa im Erleben eines blinden und eines tauben Menschen, in der feinen Beobachtung, wie belastbar ein Patient ist, was ihm zugemutet werden darf und wie notwendig es ist, dabei Schwere und Leichte auszubalancieren. Sehr vieles hängt hier von der Vorbereitung, dem Repertoire an Möglichkeiten ab, Übungen abzuwandeln, zu individualisieren. Gerade auf diesem Feld war Isabella de Jaager eine Meisterin. Sie vereinigte in ihren Kursen eine einzigartige Vielfalt von Übungen, über deren unterschiedlichen Ursprung die Einleitung und die kundigen Anmerkungen Beatrix Hachtels nähere Auskunft geben.

Die Fülle der medizinischen Indikationen, vom Bluthochdruck bis zur Multiplen Sklerose, von Erkrankungen im Zusammenhang mit der Wirbelsäule bis hin zu differenzierten Augenheileurythmie-Übungen ist beeindruckend. Die Systematik etwa der Nierenerkrankungen entspricht der Zeit um 1960, manches Krankheitsbild wie die Kinderlähmung und auch die Tuberkulose sind heute ganz oder weitgehend aus dem Blick der meisten Leser verschwunden. Doch handelt es sich keineswegs nur um ein Dokument vergangener Zeiten. Vielmehr sprechen diese Notizen eines jungen Studenten aus einem außerordentlich dichten, künstlerisch kreativen Kurs einer erfahrenen Therapeutin unmittelbar jede und jeden an, die bzw. der selbst Erfahrung auf dem Gebiet der therapeutisch und pädagogisch individuell angewendeten Eurythmie hat. So liest man auch mit großem Interesse, was Frau de

Jaeger ausführt hinsichtlich der Kunst, immer wieder die Patienten, die Kinder zu motivieren, und ahnt, wie durch und durch künstlerisch und voller Menschenliebe sie dabei vorgegangen ist.

Durch die klaren Aufzeichnungen Werner Barfods hindurch leuchtet das Bild einer Persönlichkeit, die Rudolf Steiners «Philosophie der Freiheit» authentisch in die Tat umsetzte: «Nur wenn ich meiner Liebe zu dem Objekte folge, dann bin ich es selbst, der handelt. Ich handle auf dieser Stufe der Sittlichkeit nicht, weil ich einen Herrn über mir anerkenne, nicht auf äußere Autorität .... Ich erkenne kein äußeres Prinzip meines Handelns an, weil ich in mir selbst den Grund des Handelns, die Liebe zur Handlung gefunden habe.»

Gerade in einer Zeit, in der die äußeren Zeitumstände die innere Freiheit, die schöpferische Kraft und Menschenliebe herausfordern und auf die Probe stellen, wünsche ich diesem Buch aufmerksame Leserinnen und Leser und bin sicher, dass sie diese Notizen eines jungen Studierenden der Heileurythmie selbst auch nach der ersten Lektüre immer wieder aus dem Regal holen und zurate ziehen werden.

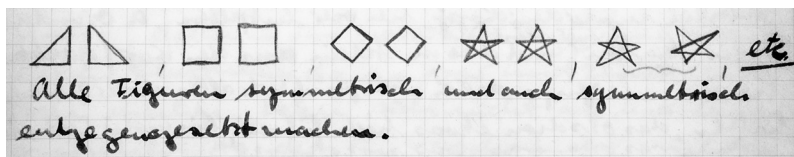
*Georg Soldner*

*Goetheanum, Dornach, September 2022*

## Geometrische Übungen zur Stärkung des Ätherischen

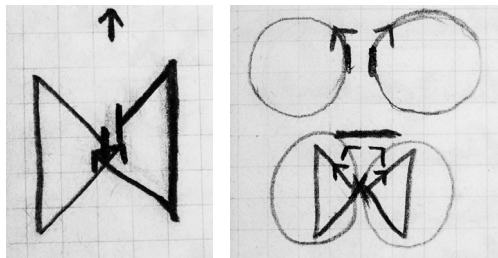
Man kann diese Übungen im Sitzen und im Stehen machen, mit Armen und Füßen in allen Varianten, mit Gegenbewegung oder parallel etc. Mit Kindern und Erwachsenen zu machen, die nicht in sich hereinkommen. Kinder machen es mit Vorliebe, es fesselt sie, sie wollen es können. Für Erwachsene ist es eine gute Konzentrationsübung.

Zuerst mit einer Hand, dann mit der anderen, dann mit beiden zusammen geometrische Figuren in die Luft zeichnen. Zuerst symmetrisch zueinander, dann auch mit der Gegenbewegung:



Alle Figuren symmetrisch und symmetrisch entgegengesetzt machen.

Dann im Stehen die Füße ins E stellen, den Rechten vor den Linken. Mit dem rechten Fuß ein Dreieck führen, dessen zweite Seite parallel zum linken Fuß läuft, dann den rechten Fuß hinter den Linken stellen. Dann mit dem linken Fuß symmetrisch dazu auch ein Dreieck führen und diesen wieder hinter den rechten Fuß stellen. Das Ganze mehrere Male hintereinander, am Schluss den linken Fuß neben den Rechten ins U stellen.



Nun mit dem rechten Fuß einen Kreis um das rechte Dreieck beschreiben, ins U stellen, mit dem linken Fuß einen Kreis um das linke Dreieck beschreiben und dann den linken Fuß hinter den Rechten ins E stellen.

Die ganze Übung mit Dreieck und Kreis mehrere Male durchführen. Diese Übung im fortwährenden Wechsel fordert Wachheit in den Füßen und bringt die Patienten in sich hinein.

### **Maß, Zahl, Gewicht**

Wir können allgemein sagen, wir haben das Maß, die Rhythmen, geometrische Formen usw. zwischen physischem und ätherischem Leib wirksam; die Zahl sowie die Welt der Farben zwischen Ätherleib und Astralleib wirksam und schließlich das Gewicht zwischen Astralleib und Ich. Wir können das schon am dreiteiligen Schreiten ablesen.

## **Die großen Vokalübungen**

Die Vokalübungen haben alle den gleichen dreiteiligen Aufbau:

- intonieren des Vokals, das entspricht dem Inspirativen
- das Ausführen der Bewegung als Imaginatives
- das nachklingen lassen, das nachhören lassen als Intuitives.

Der Mittelteil wiederum, das Bewegen, das Hinstellen der Vokalbilder\*, ist wieder dreigeteilt, indem man zuerst die Laute mit den Armen macht, dann mit den Beinen und dann wiederum mit den Armen:  $\frac{1}{3}$  Arme,  $\frac{1}{3}$  Beine,  $\frac{1}{3}$  Arme.

Man intoniert zunächst dreimal (den Vokal) und muss dabei zunächst auf das Stimmtimbre des Patienten achten, ihm nicht das eigene aufstülpen, ihn ausströmen lassen.

### **A als große A-Übung**

Nach dem dreifachen Intonieren das A mit den Armen machen: oben beginnen und von da an das A in Stufen immer tiefer machen, bis hinten auf den Rücken und wieder zurück, dann durchschwingen. Dabei darauf achten, dass das A auch wirklich einströmt und nicht herausfließt, den A-Kopf beherrschen (Anmerkung: siehe Eurythmiefigur). Zwischen den Stufen jedes Mal in die Ruhestellung gehen, in die See-

\* Mit dem Begriff «Vokalbild» ist die Sichtbarkeit des durchgeführten Lautes gemeint.

lenhaltung eines lockeren «Ernst». In diesem wirklich ausatmen und den Vokal wirken lassen. Alles locker halten, auch das Schwingen, dabei den A-Charakter besonders gut behalten. Beim Schwingen ist oben bei dem A die Umwelt bläulich und unten grünlich. Das Schwingen ruckartig aufhören oder langsam ausklingen lassen, je nachdem was der Patient braucht. Braucht der Patient einen Schock\*, dann plötzlich aufhören, sonst aber lieber ausklingen lassen\*\*.

Dann kommen die Beine: zunächst Fersen zusammen und A machen zwischen den Fußspitzen (Bild 1 links oben), dann zwischen Sohle und Boden (Bild 2 + 3 oben), dann zwischen den Fersen (Bild 4 + 5 unten). Das A auch springen, vom schmalen A aus breiter werden, vor und wieder zurück und umgekehrt.



Nach verschiedenen Varianten mit den Füßen wieder mit den Armen wie bereits beschrieben. Dann auf das Angeregte lauschen. Bei Kindern das Lauschen erleichtern, indem man es anspricht: «hörst du es klingen!?»

- \* De Jaager geht es hierbei um das Überraschungsmoment, das einen weckenden Charakter hat, und selbstverständlich nicht darum, den Patienten zu schockieren in dem Sinn, wie wir heute das Wort «Schock» verwenden.
- \*\* Auch diese Beschreibung zeigt, dass de Jaager von der jeweils aktuellen Situation des Patienten ausgegangen ist, beide Fassungen des Durchschwingens grundsätzlich für möglich hielt und je gewünschter Wirkung auch anwendete.