

SOPHIE

Die Kunst des Wohlbefindens

LIEBEN WIR GENUG?

Dein Herz kennt die Antwort.

Geburt als
Liebesakt,
Schwäne,
Alphabet
der Liebe

Das Spiel mit
dem Feuer,
Liebe kennt
kein Alter

Der Mond
und die Kraft
des richtigen
Zeitpunkts

Rose, Zitrone
& Bachblüten,
Sun. Skin. Love.

Frauenherz,
Zeitgeist-
forschung,
Duft der Liebe



Das Alphabet der

Text Vera Koppehel · Bilder Charlotte Fischer



LIEB

LUST AUF LIEBE UND LEBEN

HE



A

Am Anfang war das A. Das große Erstaunen. Das ultimative Geöffnetsein gegenüber der Welt in all ihren Erscheinungen. Das Stauen als Anfang aller Philosophie. Der Mensch, in Verwunderung, öffnet intuitiv Mund und Arme, atmet ein und gestaltet so seine erste eurythhmische Bewegung. In der Eurythmie gerinnt das generelle Prinzip des Offenseins in das Winkelgesetz. Es lässt sich von einem Punkt ausgehend, in zwei oder mehrere Richtungen nach außen entfaltend darstellen. Wenn ich mich in dem aufhalte, was sich klanglich als ein A formen will, ehe es ausgesprochen ist, bewege ich mich im Ursprung vom A. Das bewusste Mitgehen führt dabei nicht ins Ungefähre, sondern in die Erfassung einer Bildekraft, die sich in lebendigen Formen sicht- und erkennbar zeigt.

Einer Sage der Kabbala zufolge sind Laute himmlische Wesen, die mit den Heerscharen Gottes, den Zebaoth, bezeichnet werden; jenen Hierarchien, die sich im hebräischen Alphabet dann in zweiundzwanzigfacher Art als Buchstaben manifestieren. Der erste Laut, das ALeF, beherbergt als „stiller“ Vokal das Gesetz der Entwicklung und zugleich das Geheimnis der Unaussprechlichkeit Gottes.

„TÄNZER SIND DIE ATHLETEN GOTTES“

ALBERT EINSTEIN

Sprechen und Denken verlaufen gewöhnlich getrennt voneinander, hintereinander in der Zeit. Das Denken läuft dem Sprechen voraus und davon. Eurythmie als eine Kunst der Geistesgegenwart ermöglicht hier etwas Spezielles: Eurythmie kann zur Wahrnehmung verhelfen, die Tätigkeit der Sprachbildung dort zu erfassen, wo sie beginnt. Das, was sich sinnlich akustisch als Laut äußert, ist eine Endstufe. Da, wo es seinen Anfang als innerer Schwingungsvorgang nimmt, ist unser Bewusstsein zunächst nicht wach, eher träumend. Sprache als Bewegung zu verstehen, wird eine Herausforderung, wenn es gilt, in diese Sphäre körperlich tänzerisch einzutreten – in diesen Raum der Stille, wo Sprache noch Schwingung ist. Inspirative Bewegung vermag in diesen Bereich der Wortlosigkeit zu führen. Wenn das Innere zum Außen wird, dann bin ich zentriert in der eigenen Peripherie und reiche zugleich ein Stück über mein Materielles hinaus und lande unter anderem in der Schicht der Lebenskräfte, die man auch als Äther, Chi oder das fünfte Element bezeichnen kann. Auf diese Weise kann jede eurythhmische Lautgebärde zu einer Bewegungsmeditation werden.¹

Diese führen in den Bereich von Wirksamkeiten, die hinter den Erscheinungen liegen. Alchemisten, Mystiker, Priester aller Kulturepochen gaben ihnen Namen von Farben, Tönen, Frequenzen, Planeten und Tierkreisconstellationen. Menschen gehen auf unterschiedlichen Bewusstseinstableaus mit ihnen in Resonanz und kanalisieren sie bei Heilungsvorgängen in harmonisierende Prozesse, eurythmisch lassen sie sich tanzen.

„Was unter der Venus ist, heilt die Nieren.“

Paracelsus

Im Falle des A entdecken wir auf der physischen Ebene die winkelbildende Kraft des Pentalphas, des Pentagramms, zum Beispiel in Seesternen, Blüten, Früchten, sowie unsere eigene menschliche Gestalt, wenn sie sich aufrecht und gut gegründet, die Arme auf Herzhöhe geöffnet in die Welt stellt – eine Körperhaltung, die an und für sich guttut, Brustraum und Seele weitet, und die etwas löst, was uns beengt, bedrängt, verängstigt und an die Nieren geht. Bewegen wir aus diesem unserem eigenen Stern die rechte Hand nach vorne mit der Palma Manus nach oben und führen wir den linken Arm in kreisenden Bewegungen nach hinten, gehen wir eurythmisch mit dem in Verbindung, was „der Ausdruck für alles dasjenige, was im Menschen liebende, hingebende Wesenheit ist.“⁴² In der Antike nannte man dies Aphrodite, die Göttin der Liebe, der Schönheit und der erotischen Sinn-

STAUNEN ALS ANFANG ALLER PHILOSOPHIE

lichkeit. Von der Venus kommend, im Schaum einer Muschelschale der Ägäis geboren und in Zypern ans Land gestiegen, stellt Sandro Botticelli sie mit kupfernen Haaren dar. Kupfer gilt – auch in der klassischen Homöopathie – als Venusmetall, das durch seine wärmeleitende Fähigkeit muskelentkrampfend wirkt und durch seelische Erwärmung mehr Hingabe und Vertrauen ins Leben fördert. Als Planet regiert die weibliche Venus im männlichen Sternbild Waage. Gemeinsam schwingen sie für Harmonie, Balance und Ästhetik und fördern die aktive Mitte zwischen Geben und Nehmen, um sich im Paradox der immerwährenden Veränderung halten zu können. Sich auf die Quelle bedingungsloser Liebe einzulassen, erzeugt Kraft und Lust zum Neuanfang, dem Neuen vorbehaltlos entgegenzugehen, das ich noch nicht kenne.

„Gott eurythmisiert und indem er eurythmisiert, entsteht als Ergebnis des Eurythmisierens die Menschengestalt.“

Rudolf Steiner

Und das ist erst der Anfang! ➤

1. Es wird sich herausstellen, dass der Mensch in seinen Bewegungen wirklich ein Zwischenglied zwischen den kosmischen Buchstaben, den kosmischen Lauten und dem ist, was wir selbst in den menschlichen Lauten und Buchstaben in unseren Dichtungen gebrauchen. Rudolf Steiner: Heileurythmiekurs. GA 315.

2. R. Steiner: Eurythmie als sichtbare Sprache. GA 279, S.181.

Beginne deinen Tag mit einer Bewegung des Staunens: Stell dich aufrecht hin, atme tief ein, öffne deine Arme auf Herzhöhe und richte deinen Blick weit nach vorne. Diese einfache Geste – dem Laut A nachempfunden – öffnet nicht nur deinen Brustraum, sondern auch deine Seele.