

Die Heilkraft des Zusammenwirkens der Laute E und S



Einleitung

„Die Symbole sind Bilder von Vorgängen und Verhältnissen in der geistigen Welt“.
(GA 266,1.S.497)

Die eurythhietherapeutischen E- und S-Übungen sowie die menschlichen Organsysteme sind entsprechend dem Merkurstabsymbolum aufgebaut und weisen auf die *Heilkraft des Zusammenwirkens der Laute E und S* hin. Diese Übungen sind aus der Morphologie und aus der Funktion der einzelnen Organe und der Organsysteme herausgeholt und entwickelt worden.

Hier ist auch die heilsame Wirkung der **sechs** sogenannten **Nebenübungen** des anthroposophischen Schulungsweges zu erwähnen.(GA 245)

Der anthroposophische Schulungsweg entwickelt gewisse Seelen-Fähigkeiten, wodurch die animalische Astralität, das S-Wesen, bewusst beherrscht werden kann: *Gedankenkontrolle, Willensinitiative, Gleichmut, Positivität, Unbefangenheit* und *Gleichgewicht*.

Die *Konzentration*, die für diese Übungen erforderlich ist, verlangt vom Menschen eine *sich innerlich zusammenziehende* Intention. Diese ist in der *E-Gebärde* zu finden.

Jede der oben erwähnten Übungen erzeugt ein bestimmtes *Gefühl* und regt einen bestimmten *Ätherstrom* an (GA 245, S.105), worauf man am Ende der Übung die ganze Aufmerksamkeit lenken soll.

Diese Gefühle treten in bestimmten Körperregionen auf, konzentrieren sich als Ätherkraft, und von dort aus bewegen sie sich zu den anderen Körperregionen und in die Umgebung und erfüllen diese mit Ätherkraft.

I. E und S als Merkur-Laute

Im 3.Vortrag des Lauteurythmiekurses macht R.Steiner auf die zwei Laute – *E* und *S* – aufmerksam und bezieht sie auf zwei Symbole – **Merkursymbol** und **Merkurstabsymbol**. Als *Symbol der Ausgeglichenheit* äußert sich das das Gleichgewicht suchende und schaffende Merkur-Wesen im menschlichen Organismus als eine *sich zusammenziehende* Intention: im rhythmischen System auf der Herzklappenebene, im Nerven-Sinnessystem im Wachen-Schlafen-Rhythmus und im Stoffwechselsystem im fortwährenden Sich-Öffnen und Sich-Schließen der Schließmuskeln des ganzen Verdauungstraktes: *Merkursymbol*. (1)

Das *Merkurstabsymbol* zeigt sich als ein *Symbol der Verwandlung*, einer Verwandlung des abgenutzten Astralleibes in einen geheilten Astralleib, des gegenwärtigen Astralleibes in das zukünftige Geistselbst, des verbrauchten Blutes in das erfrischte Blut, des logischen Denkens

in das Herzdenken, des Rückenmarks in das Gehirn, der zerlegten Nahrungsbausteine in die neu gebildeten Stoffe sowie einer Verwandlung der ahrimanisch-luziferischen Kräfte im Menschen und des karmisch-biografischen Begleiters des Menschen: eine *Verwandlung durch den das Gleichgewicht suchenden und schaffenden Merkur*. (2)

Entsprechend zeigen sich die Besonderheiten der Laute E und S in ihrer Farbkombination, Form und Dimensionalität:

Eine leuchtende, sicher, stabil in sich aktiv ruhende Gestalt.

Strahlt Ausgeglichenheit aus: Laut E

Eine dunkle, ständig Mitte und eine Begegnung mit sich selbst suchende, sich unaufhörlich bewegende lichtlose Gestalt.

Strebt Verwandlung an : Laut S

In den völlig unterschiedlichen Gesten der Laute E und S lässt sich etwas *Gemeinsames* finden. Das ist das Element des *Kreuzens*.

Der *Laut E* lässt die beiden *Arme* sich in der *Berührung kreuzen*. Auch an dem *Schleier* ist eine *reale Kreuzung* zu erkennen. Die sichtbaren *schwachroten Charakterstellen* der Figur bilden eine Diagonale vom rechten Fuß bis zur linken Hand (bei nach oben gestreckter linker Hand) und *kreuzen sich* („synaptisch“) so mit den verborgen gebliebenen *blauen Charakterstellen* (1) der Gestalt, die sich vom linken Fuß bis zur rechten Hand (bei nach oben gestreckter rechter Hand) ziehen. Die *rötlichen Streifen* im Kopfbereich verhalten sich zu den unsichtbaren *blauen Streifen* in diesem ebenso.

Der *Laut S* strebt das Kreuzen der Hände an, vollbringt es aber nicht. Die beiden Schleierhälften der Figur verhalten sich zwar diagonal zueinander, aber durch den Abstand dazwischen ergibt es sich *keine Berührung*, daher nur eine *scheinbare Kreuzung*. Die Verbindung zwischen der rechten Kopfschattierung mit der des linken Fußes ist keine direkte: Die Richtungen wechseln ständig. Gestörte Diagonale. Eine Kreuzung ist nicht zu finden.

Interessant ist die Tatsache, dass die sichtbaren Charakterstellen der beiden Figuren in zwei Diagonalen zusammen eine Kreuzung bilden, auch wenn diese von der zackigen Verbindung zwischen Kopf und Fuß der S-Gestalt massiv gestört wird: Suche nach Merkur-Kraft (blaue Merkur-Diagonale). (1)

Dieses merkurialische *Sich-im-Punkte-Zusammenfassen, Sich-selber-Betasten* ist die suchende Intention der beiden Wesen. Gefunden wird sie allerdings nur vom E.

Auch im Farbenbereich haben die beiden Figuren E und S ein *gemeinsames Geheimnis: verborgene Farben*.

Nicht zu übersehen ist an den Fuß-Haltungen der Figuren die *Merkur-Tendenz*, von der Erde entfernt und gleichzeitig verbunden mit ihr zu sein.

An beiden Gestalten ist eine *freie Mitte* zu finden: beim E im Bereich des Sonnengeflechtes, beim S im Bereich der Reproduktionsorgane.

Das S ahmt in allen erwähnten Bereichen das E nach: gestörte Nachahmung, Erinnerung an die ursprüngliche Ausgeglichenheit.

II. Die Begegnung der Laut-Kräfte E und S im Menschen-Wesen

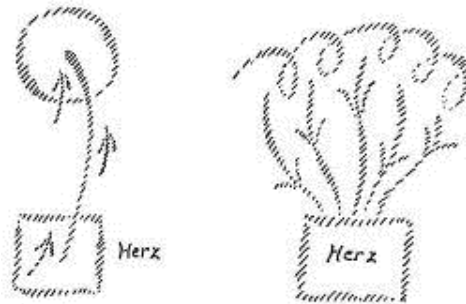
„In Mysterienschulen war üblich, Symbole dadurch zu erleben, dass der eigene Organismus zu diesen Symbolen gemacht wurde, denn nur so kann man Symbole wirklich erleben.“
(GA 233a,S.72)

Die Schlangenlinie des S hat mit dem Schlangensymbol zu tun. Gleichzeitig ist die Schlange ein Symbol des Astralleibes. E ist zum Heilen der abnormen Astralität - S - da. Also ist die Begegnung von E und S im Menschen-Wesen nichts anderes als Beherrschung der Astralität!

II.1. Ätherisation des Blutes (GA 130, S.89)

Zwischen Herz und Kopf, so Steiner, spielen sich zwei Arten der **Strömungen** ab. Beim *wachenden Menschen* zeigen sich gewisse Lichtstrahlen, die *vom Herzen zum Kopf* gerichtet sind. Den *schlafenden Menschen* umflutet eine Strömung *von außen nach innen in das Herz herein*. Diese Lichtstrahlen entstehen dadurch, dass das Blut als physischer Stoff sich fortwährend auflöst und in eine viel feinere *ätherische Substanz* übergeht.

Die Verwandlung des Blutes in Äthersubstanz, *Ätherisation der Astralität*, findet statt innerhalb des Herzorgans durch das *Sich-Zusammenziehen* der Herzklappen, das das *Frei-Werden-der-Ätherkräfte* bewirkt, und durch das *Sich-wieder-Entspannen* der Herzklappen, wodurch der frei gewordene Äther vom Blut wieder aufgenommen wird und dieses ätherisiert.



II.1.a) Berührung-Druck-Spannung-Entspannung-Frei Werden der Kräfte - Weitung

Man versuche, sich mit aller physischen Kraft *zusammenzuziehen*. Alle Muskeln sind angespannt, die einzelnen Glieder sind geballt, der ganze Körper ist kleiner geworden. *Löst* man diese umgreifende Spannung, spürt man, wie die Glieder *warm* werden, das Blut kann wieder frei fließen. Bei einem subtilen Hinein-Lauschen in die Entspannung spürt man wie der ganze Leib von einer feinen Substanz gefüllt wird und sich gleichzeitig nach allen Seiten hin weitet.

Die Ätherkräfte, die beim Sich-Zusammenziehen des Körpers frei werden, strömen bei der Entspannung umso intensiver in den physischen Leib zurück und bewirken ein *Sich-Weiten* der Körperteile je nach Stärke und Länge der Anspannung.

II.1.b) Die sogenannte „Große E-Übung“

Beim Ausführen dieser Übung ist wichtig, dass die eine Hand über der anderen liegt, so dass diese sich beim Berühren an die andere *andrückt*. Nach dem *Auflösen* dieser Gebärde folgt das Bilden der neuen E-Gebärde, bei der allerdings die Arme weiter übereinander gehen. Mehrere Stufen des Auflöserns und des Neubildens folgen aufeinander, wobei die Kreuzung der E-Gebärde sich immer näher zum Körper, bzw. zum Herzen hin bewegt, bis man *sich hinten die Ärmelnaht zerreißt*. Nach dem vielen Üben lässt sich Folgendes feststellen: Diese fortwährend zusammenziehende und auflösende E-Bewegung bewirkt ein sich immer steigendes *Frei-Werden der Ätherkräfte*, das auch als *Weiter-Werden* des Körpers in die Peripherie zu erleben ist.

„Nun, diese Bewegung ist diejenige, die fördernd sein wird insbesondere bei Schwächlingen, also bei Dünnlungen [...].“ (GA 315, TB S.88)

In der *Großen E-Übung* verbirgt sich das S ganz im *Schwach-sein* oder *Dünn-sein*, das *so recht von innen kommt, aber organisch bedingt ist*.

Hier hat S schon etwas bewirkt! Sonst wäre E nicht nötig!

„*Das E-Erlebnis hat schon etwas hinter sich. Es ist etwas geschehen, und das Nachstadium des Geschehens erlebt man in der Gebärde.*“ (GA 279, TB S.79)

In der sogenannten **4.Nebenübung** ist dieses Phänomen wiedergegeben. Die *Positivität* erzeugt ein Gefühl des *Größer-Werdens*: „*Man wächst gleichsam über sich hinaus.*“ (GA 245, S.19)

II.2. Kreislaufsystem

Berührt vom strömenden Blut, *zieht sich* die Herzklappe wie der *Hüter der Schwelle* *zusammen* und hält es für einen Augenblick an. Die fortwährend fließende Intention des S-Wesens wird von der E-Kraft bestimmt und rhythmisiert.

Durch die *sich zusammenziehende* Aktion wird das Loch in der Herzscheidewand eines Neugeborenen geschlossen. Sonst vermischten sich die beiden Blutsorten und brächten die rhythmische Zirkulation des Blutes durcheinander.

II.2.a) Das sogenannte „E auf dem Boden“

In der weiteren Übung – *Raumform E* -, die zu zweit ausgeführt wird, kommt die Herzfunktion zur Erscheinung.

Die beiden Personen *laufen* aufeinander zu (*Strömendes Blut, S*) und bei der *Begegnung* (*Sich-Schließen der Klappen, E*), wobei auch die räumliche Kreuzung entsteht, müssen sie *Aufmerksamkeit* aufeinander verwenden, *achtgeben, dass sie sich ja nicht anstoßen*. Dann *laufen sie auseinander* (*Öffnen der Klappen*). Zwischen den zwei Personen entsteht in der Mitte eine gewisse *Spannung*, ein *Sich-Zusammenziehen*. Die beiden Personen müssen im gewissen Sinne *langsamer werden*, sogar für einen *kurzen Moment anhalten* (*zur Ruhe kommendes Blut*), dann aber befreit *weiterlaufen*.

Das S wird regelmäßig vom E angehalten und wieder frei gelassen. Ohne „Haltestellen“ wäre kein rhythmisches, also gesundes, Leben möglich.

Für das Blut sind die *Klappen* des Herzens *Schwellen*, die bewusst überschritten werden müssen. In diesem räumlich sichtbaren Vorgang werden das *Beherrschen des Blutstromes* durch *Spannung* und *Entspannung* der Herzklappen geübt. Das *stärkt das Herz*.

Die Übenden setzen der eigenen Astralität (S) aus eigener Initiative (E) Grenzen: sich bewegende Personen – S-Intention, Gebärde bildende Arme – E-Intention.

Die *Kontrolle der Willensimpulse* – die **2. Nebenübung** – benötigt vom Menschen eine ähnliche Intention. Das *Gefühl des Initiativ-Geworden-Seins* strömt vom oberen Teil des Kopfes in das Herz hinein und stärkt es.

II.3. Nerven-Sinnes-System

Verborgen in den Schlangenwindungen des Gehirn-Organ (S), kreuzen sich die Augennerven (E). Auch an der Schlangenlinie des Rückenmarks (S) kreuzen sich die Nervenbahnen (E): morphologische Begegnung von E und S.

Im Bereich des NSS erscheint das S in Form der *äußeren Eindrücke*, denen das individuelle Ich des Menschen ständig ausgesetzt ist. Der Schlaf ermöglicht die nötige Distanz von den Wirkungen der Außenwelt, von ständigem *Berührt-Werden*.

Die **1.Nebenübung** - *Gedankenkontrolle* - erzeugt das *Gefühl von Festigkeit und Sicherheit*. Dieses strömt als Ätherkraft vom vorderen Teil des Kopfes ins Gehirn und ins Rückenmark. Auf dem Wege der langen Nervenbahnen erreicht dieses Gefühl die ganze Peripherie des

menschlichen Körpers. In die schlangenhafte Wirbelsäule soll das Gefühl der Sicherheit hineingegossen werden. So kann die animalische Astralität geheilt werden.

II.3.a) Das sogenannte „E hinter dem Rücken“ und das „Geschicklichkeits-E“

Das *E-Bilden und Auflösen* der Gebärde nach rückwärts, *hinter dem Rücken* „[...] tut ernstlich weh. Das ist eine Bewegung, die als solche ein bisschen weh tut, und das ist auch der Zweck.“ (GA 315, TB S.88)

Der Schmerz, der durch diese Übung ausgelöst wird, macht aufmerksam auf den eigenen physischen Körper, weckt das Bewusstsein für das eigene Selbst.

In dieser Weise ist die E-Übung den Menschen empfohlen, die ein *verzagtes, deprimiertes und depressives* Verhalten zeigen. Hier *verbirgt sich* das S ganz im *Verzagt- oder Deprimiert-sein*, das sich in *Depressionserscheinungen* äußert.

Bei den *Gleichgewichtsstörungen des Seelenlebens* spricht man vom *Ergriffen- oder Gefangen-Sein der Seele*. Das Wort *Depression* macht den Zustand des Betroffenen klar: Die Seele ist unter Druck. („pressen“).

Als Begleitsymptome sind die folgenden körperlichen Erscheinungen zu erwähnen: *Kopfdruck*, *Verspannungen* im Nacken, *Druck* über dem Brustbein und Herzen, *krampfartige Schmerzen* im Bauch.

Zu den therapeutischen Möglichkeiten gehören alle Maßnahmen, die eine *Entspannung* dieses umgreifenden „gepressten“ Zustandes bewirken: Gesprächstherapie, Psychotherapie, Biographiearbeit, verschiedene Seelenübungen, Mal- und Sprachtherapie, Singen, Heileurythmie, anthroposophische Medikation. Sie lösen die seelischen und körperlichen Stauungen, beleben den Stillstand und bringen die Seele wieder ins Gleichgewicht, wobei *Drücken und Loslassen* sich ausgewogen und rhythmisch abwechseln.

Die frei gewordenen *Ätherkräfte weiten den Seelenäther*.

Ähnliche Kräfte verbergen sich im sogenannten „*Geschicklichkeits-E*“: „*Mit dem Fuß auf das Knie schlagen, an das Knie anstemmen*“ und dieses „*von einer E-Armbewegung*“ begleiten.(GA 315,TB S.180). Wenn man die Wirkung der Übung auf einer längeren Zeit genau beobachtet, „sieht“ man in jedem *Schmerz, der auf diese Weise erzeugt wird*, nicht nur einen *Bekämpfer der Ungeschicklichkeit (S)*. In dieser Weise ausgeführte E-Bewegungen machen wach, bringen den Menschen zu sich, geben Sicherheit. Begleitet man die Fuß- und Armbewegungen mit einem Sprung, spürt man große Freude und Zufriedenheit in der Seele.

Vom *Schmerz*, den das Merkur-Wesen auslösen kann, spricht R. Steiner im Zusammenhang mit einem Phänomen, das entsteht, wenn dem menschlichen Organismus *Quecksilber* zugeführt wird.

Durch den Impuls des Quecksilbers fühlt der Mensch das *Durchgehen von kribbelnden und krabbelnden, rührenden und webenden Bewegungen durch den ganzen Organismus*. „*Und alle diese Bewegungen tun zunächst so weh, schmerzen so, wie wenn man innerlich müde wäre.*“ (GA 243, S.101). Die innere Regsamkeit verbindet sich mit der äußeren Regsamkeit. In diesem Bewegen sind geistige Wesenheiten wahrnehmbar.

Der Mensch nimmt in diesem Bewusstseinszustande die spirituelle Welt ganz bewusst wahr. Merkur als Medikament hat eine in den alten Zeiten gut bekannte priesterliche Wirkung: Es trennt von dem Physischen und verbindet mit dem Kosmischen. (z.B. die ägyptische Tempel-Heilmethode der Priester).

Die **5.Nebenübung** – *Unbefangenheit* – erzeugt ein *Gefühl des subtilen Vibrierens* in der Umgebung, das (Gefühl) von außen durch die Augen, Ohren und die ganze Haut zum Übenden hinströmt.

Der Schmerz auslösende Merkur führt zur Intuition.

II.3.b) Pathologien im Wachstum der Wirbelsäule (3)

Zum Zeitpunkt des (*prä*)pubertären Wachstumsschubes manifestieren sich zwei gegensätzliche Erkrankungen: *Skoliose* und *Morbus Scheuermann*.

Da es sich gegen Ende des zweiten Jahrsiebts um die Geburt des Astralleibes handelt, kommt in diesen Krankheiten die Polarisierung deutlich zum Ausdruck. Während von der Skoliose eher die Mädchen betroffen sind, erkranken die Jungen häufiger an Morbus Scheuermann.

Skoliose – Seitenabweichungen der Wirbelsäule – entsteht dadurch, dass die Wirbelsäule *Auflösungstendenzen* zeigt, die Muskulatur ist aber daran gehindert, zu wachsen. Die pathologischen Verkürzungen der Muskelgewebe lösen eine *abnorme Beweglichkeit* der Wirbelsäule aus.

Morbus Scheuermann bringt Gegenteiliges zum Vorschein. Dadurch, dass Bandscheibenmaterial in den zu weichen Wirbelkörper vordringt und dort Knötchen bildet, treten *Verhärtungen* auf und die Wirbelsäule wird in ihrer Entfaltung *eingeschränkt*.

Diese zwei polaren Erscheinungen sind ein deutliches Beispiel für die *luziferischen* – *auflösenden* - und für die *ahrimanischen* – *verhärtenden* – krank machenden Kräfte, die sich im menschlichen Wesen breit machen.

In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass das S durch eine *Schlangenlinie* ausgeführt wird. „Diese Schlangenlinie darf bei einem besonders scharf ausgesprochenen S sich der Geraden sehr nähern und kann sogar als Gerade vorgestellt werden.“ (GA 315, TB S.95)

Sind die *E-Kräfte* (*Merkur-Kräfte*) stark genug, zügeln sie die in der Wirbelsäule wirkenden *S-Kräfte* (*Ahrimanisch-Luziferische Kräfte*) und die Wirbelsäule erscheint als ein fließend-lebendiges Organ. Greifen die S-Kräfte zu tief ein, steift oder zerfällt die ausgewogene plastische Form der Wirbelsäule. (4)



II.3.c) Die eurythmietherapeutische Verwendung des Merkurstabsymbolum

„Das Deuten der Symbole ist etwas Unsinniges. [...] Das richtige Verhalten zu Symbolen ist das, dass man sie macht und erlebt [...].“ (GA 233a, S 72)

Der *Merkurstab* wird in der Eurythmietherapie als *Raumform* verwendet.

Die *gerade Linie* symbolisiert den Stab des Merkurs selber, die zwei *Wellenformen* sind von zwei Schlangen, die sich um den Stab winden, der Ausdruck.

Die Windungen sind gewöhnlich zweifach oder dreifach, wobei die Elemente des Merkurstabes an den gemeinsamen *Kreuzungsstellen* zusammenkommen. Der Stab wird von den beiden Schlangen (S) *berührt*. Die Schlangen werden von dem Stab (E) *geformt und geführt*. Dieses ausgewogene *Sich-Zusammenziehen* und *Sich-Entspannen* ist in der *Skoliose-I* - Übung wiederzuerkennen. (Entwickelt von Annette Weißkircher)

„Skoliose-I“

Der *Laut I* wird durch das *Strecken beider Arme* dargestellt. „*Er (der Mensch) fühlt, während er das macht, die Streckkräfte darinnen.*“ (GA 315, TB S 84)

In dieser gestreckten Haltung der Arme (I) – der rechte Arm oben, der linke unten – wird eine Schlangenform (S) über rechts beginnend gelaufen und dabei auf die Kreuzungspunkte (E) auf der geraden Linie geachtet.

Auf dem *Hinweg* bewegen sich die Arme so, dass am Ende der geraden Linie nun der linke oben und der rechte unten ist. Der *Rückweg* geht über links nach hinten. Die dunkle *Nachtwelt* geht auch durch die *Kreuzspunkte* und erfordert viel mehr *Wachheit*. Das Schwingen der Arme bringt sie zu ihrer Anfangshaltung zurück.

Durch die *I-Streckung* kommt in dieser Übung noch ein *Element des Merkurstabsymbolum* – „*die individuelle menschliche Person*“ (GA 315, TB S.84) – zum Ausdruck.

II.4. Stoffwechselsystem

Auch im SWS versucht das S-Wesen in das Innerste des menschlichen Organismus einzudringen, dieses Mal als *Nahrung*. Sogleich *ziehen sich* die angeregten Drüsen *zusammen* und setzen dem Fremden Grenzen: Die Säfteorganisation wird aktiviert, die für die Verarbeitung der Nahrung nötige Sekrete werden abgesondert. Zu Hilfe kommen noch die Verdauungsmuskeln, vom Kehlkopfdeckel bis zum Schließmuskel des Darmausgangs, die die sich unaufhörlich bewegende S-Impulse zu beherrschen wissen. Die *sich zusammenziehende* Intention des E-Wesens sorgt dafür, dass die Nahrung von einem Verdauungsort zum anderen weitergeleitet wird.

II.4.a) Das künstliche Schielen und die E-Formen

Beim Vorhanden-Sein übertriebener oder zu geringer Tätigkeit des Astralleibes (S), so Steiner, kann man mit den *E-Formen* viel erreichen. Für die Störungen des Unterleibes selbst ist von R.Steiner das *künstliche Schielen* empfohlen worden. (GA 315, 8.Vortrag)

II.4.b) S im Unterleib

In der griechischen Mythologie diente der Hermesstab (Merkurstab) dem Zauber: Durch die Berührung mit dem Stab führte Hermes die Tiere und Menschen in den Schlaf und in die Träume .(5)

Der S-Laut [...] war immer eine außerordentlich wichtige Sache auch für das Mysterienwesen. Und zwar wurde in ihm tatsächlich etwas Zaubenhaftes gesehen. Denn er kann empfunden werden als dasjenige, was in einer sicheren Weise – so dass man überzeugt sein kann davon – etwas beruhigt dadurch, dass man mit dem Impuls des S-Lautes in das Innerste eines Wesens eindringt. (GA 279, TB S.90)

In der äußeren Gestaltung und in der Form des *eurythmietherapeutischen S* sind eine *Zentrierung* und eine *stabile Mitte* zu erkennen. Die Arm-Hand-Bewegung wird *symmetrisch* ausgeführt. Die Hände treffen sich im *Punkte*: Finger an Finger. Eine *sichere Haltung* in sich selbst.

„*S mit O-Beinen*“ „*hängt [...] sogar sehr innerlich zusammen mit der menschlichen Verdauungstätigkeit, also mit der Stoffwechseltätigkeit, wie sie wiederum zurückwirkt auf den ganzen menschlichen Organismus.*“ (GA 315, 4.Vortrag)

Geführt vom E-Menschen, erscheint hier S befreit von jeglichen Unvollkommenheiten, Verschiebungen der Mitte und Asymmetrien und beruhigt so das Triebhafte in den Organen, die inneren unbewussten Prozessen im menschlichen Unterleib ausgesetzt sind. Hier entsteht die Frage: Ist dieses harmonische S auch dunkel gekleidet oder zieht es sein verborgenes hell leuchtendes Gewand an, um so heilen zu können?

Die Hände der Figur treffen sich im Unterleib, im Bereich der Ausscheidungsorgane, im Bereich der Sexualorgane.

„*Wer den S-Laut beherrschen kann, der kann hineinsehen in die Seele der Männer und in das Herz der Frauen. – Bei beiden muss man, wenn man hineinsehen will, bekanntlich etwas beruhigen.*“ (GA 279, TB S.90)

Auf seinem Entwicklungswege hat der Mensch die *Geschlechter-Trennung* durchgemacht. Das Wissen wurde von der paradiesischen *Schlange* an den noch einheitlichen *lemurischen* Menschen herangetragen. Dadurch wurden beim *irdischen* Menschen Polaritäten in seiner physischen und seelischen Organisation wachgerufen. Dem Menschen wurde seine eigene Astralität bewusst. Nun, bestimmt vom E, ist das S bemüht, die Reproduktionskräfte im Menschen zur Ruhe zu bringen, damit er in seiner nächsten Entwicklungsstufe (auf dem *Jupiter*) von der Geschlechtertrennung befreit wird. Das eurythmietherapeutische S versucht, den Menschen wieder in ein *geschlechtsfreies Wesen* zu verwandeln.

Die abtötende Intention des dunklen S verwandelt sich in Heilkraft. Dies kann aber nur durch die eigenen *inneren Kräfte* des Menschen geschehen. *S-Kraft benötigt E-Kraft.*

S weist auf die Sexualorgane hin: ein tief verborgenes Geheimnis. Da der Ätherleib der Frau männlich und der Ätherleib des Mannes weiblich ist, sucht jeder Mensch unbewusst eine Begegnung und eine *Verbindung* mit dem in seiner unsichtbaren Organisation verborgen gebliebenen Teil seines eigenen Wesens. S sucht eine Begegnung mit sich selbst. S will die Kreuzung, die Berührung verwirklichen. *S will E werden: Suche nach Gleichgewicht.*

Das Männlich-Weibliche in den Laut-Wesen E und S bringt R.Steiner durch seine Angaben zum Ausdruck: S zeigt einen Impuls des *Eindringens in das Innerste eines Wesens*, E ist eine Geste des *Sich-Zusammenziehens*.

E und S zusammen bildeten einst den einheitlichen Menschen!

Getrennt vom E sucht S nach der *Wieder-Vereinigung* mit dem verlorenen Teil seines eigenen Wesens.

Trennung und Verbindung: Merkurphänomen.

So sehen wir: ***Im Stoffwechselbereich begegnen sich zwei verschiedene S: Merkurstabphänomen.***

Das eine S versetzt den Astralleib in starke, lebendige Tätigkeit, das andere S reguliert die entstandene abnorme Astralität.

Das eine S ist in der *triebhaften Natur des irdischen Menschen* zu finden: *Sexualität.*

Das andere S stammt aus dem *geistigen Wesen des Menschen*. Durch dieses S wird im Menschen die geistige Welt selbst tätig: *frei vom Geschlecht, von der Sexualität: Gleichgewicht.*

Das gegenwärtige E schafft die direkte Verbindung mit der Zukunft, mit dem zukünftigen, gereinigten S-Wesen und heilt so das vergangene unvollkommene S. Der E-Mensch ahmt in der Gebärde des harmonischen S die geistige Welt nach: *Beherrschung bewirkt Verwandlung.*

In den heileurythmischen S-Übungen wird die Suche des S nach Gleichgewicht in der äußeren Form durch die symmetrischen Bewegungen der ganzen Gestalt erfüllt.

Das Üben der S-Haltung sowie der S-Bewegung löst Schmerzen aus. Das harmonisierende heileurythmische S heilt.

II.4.c) Bilder-Wesen, die wirken

Die imaginativen Bilder-Wesen wie *Sonnen-Licht*, *Christus-Sonne*, *Michael-Feuer* können befreiend auf die triebhafte Natur des irdischen Menschen wirken, die Seele von negativen Gefühlen reinigen, Ängste beherrschen und verschiedene Krankheiten heilen.

II.5. S als karmisch-biographischer Begleiter des E

Karmisch-biographisch begleitet uns Menschen das S in den *Lebensereignissen*. Hier hat der Mensch *sich zusammenzuziehen*, ein E zu werden, eine erstarkte Mitte zu bilden, um ausgeglichen seinem S begegnen zu können. Die Astralität – S – wird vom merkurialen E beherrscht und verwandelt.

II.5.a) Vom sogenannten „Liebe E“ zum „Gefühl E“

In der sogenannten *Liebe E* Übung wird die *Gefühls-Bewegung* von der *E-Bewegung* begleitet. „[...] eine starke Wirkung, die vom Ätherischen des Menschen ausgeht auf sein Astralisches [...]. (GA 315, TB S.179)

Die Arme sind ausgebreitet. Die Außenwelt kommt an den Menschen heran und wird von ihm wahrgenommen. Als Folge dessen entstehen in der Seele verschiedene Gefühle (S): „[...] das Gefühl der Liebe zu etwas, [...] es könnte auch ein anderes Gefühl sein [...]“.

So steht der Mensch mit seinen Empfindungen offen vor der Welt.

Langsam ziehen sich dann die Arme zusammen und berühren sich in der Kreuzung:

„Die Welt ist da, und wir stellen uns der Welt gegenüber hin. Daher ist das E darinnen bestehend, dass wir uns selber berühren [...].“ „Ich bin auch da gegenüber der Welt und will es spüren, dass ich auch da bin. Mein eines Glied bringt es an dem anderen zur Empfindung, dass ich auch da bin.“ (GA 278, TB S.15)

Der Weg geht von der Astralität der mannigfaltigsten Gefühle, von der animalisch offenen Gebärde zum Zu-sich-Kommen, *Sich-Finden*, *Sich-bewusst-Erleben*.

Wenn man die Übung so ausführt, dass die Arme sich stark zusammenziehen und dass diese enge Haltung ein paar Sekunden beibehalten wird, wobei der eine Arm auf dem anderen ruht, fühlt man sich gestärkt und geschützt vor der Welt und vor den eigenen Gefühlen, die diese Welt ausgelöst hat. Beim Lösen der Gebärde spürt man ein wohltuendes Gefühl der Befreiung, wobei die von der Herzgegend ausgehende Wärme-Substanz sich nach der Peripherie ausbreitet. „Es ist also etwas, was tatsächlich auf das Zirkulationssystem in einer wohltätigen Weise einwirkt.“

Tiefes Atmen führt zum Gleichgewicht.

Diese Übung ist eindeutig dreiteilig: **Gefühl - E - verwandeltes Gefühl: Merkurstabsymbol**

Durch das *Ätherische beherrscht* und *verwandelt* der Mensch sein *Astralisches*.

Die *äußeren Eindrücke strömen (S)* auf den Menschen zu (*Tagesvorgang*). Dabei entstehen mannigfaltigste Gefühle (S). Diese offene Gebärde macht sichtbar die wahrnehmende und empfindende Seele des Menschen, des *Tagesmenschen*. Zu ihm strömen die äußeren Eindrücke, in ihm entstehen die mannigfaltigsten Gefühle.

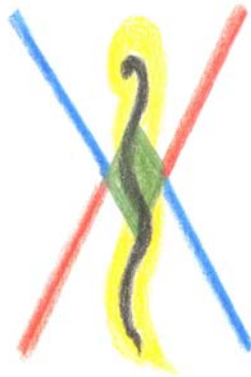
Die *Ermüdung* bewirkt den *Schlaf*. Der *Nachtmensch* nimmt sich heraus aus der Wirkung der Außenwelt.

Ein unaufhörliches *Aufnehmen* wäre tödlich für den Menschen. Er schließt sich gegenüber der Außenwelt ab, um das Aufgenommene zu begreifen und zu *verarbeiten* (Nachtvorgang). Dies geschieht allerdings mit *Hilfe der geistigen Welt*.

Der *Mensch selber*, der die oben geschilderte Übung ausführt, wird zum *Merkur-Wesen*, das sich ganz *bewusst* von der Außenwirkung und von den entstandenen Gefühlen abgrenzt, um *erholt* und *erfrischt* der Welt wieder begegnen zu können: **Gleichgewicht**.

„Gefühl-E“ ist mit der **3.Nebenübung** – „Kontrolle der Gefühle“ – zu vergleichen. Die entstandene *Ruhe* strömt vom Herzen zu den Händen und Füßen und zum Kopf.

Es wandelt einem zum Beispiel einmal das Weinen an. Dann ist es Zeit, diese Übung zu machen. Man zwingt sich mit aller Gewalt, jetzt einmal nicht zu weinen. Dasselbe gilt auch vom Lachen. Man versuche einmal, wenn einen das Lachen ankommt, nicht zu lachen, sondern ruhig zu bleiben. (GA 245, S 106)



II.6. Zusammenfassung

Aus den Gesamtbetrachtungen der Wirkungsweisen der Laute E und S im Menschenwesen geht hervor, dass S, das in sich selbst keine Berührung enthält, eine Berührung außer sich sucht: sucht, selber zu berühren. Dasjenige, was von S berührt wird, reagiert mit einer neuen Berührung, einer Berührung, die es in sich selbst entstehen lässt. So bildet sich das E.

S – Berührung außer sich.

E – Berührung in sich selbst.

Diese *Berührung in sich* selbst entsteht, wenn die *Berührung von außen* erfolgt. Das heißt: E entsteht, wenn S schon da ist. So hat E immer mit der Vergangenheit zu tun:

„Man kann es nur erleben, wenn etwas geschehen ist, wenn man etwas spürt.“

(GA 279,3.Vortrag)

„Das Berühren ist die Nachahmung, dass einem etwas geschehen ist.“

Ständig begegnen sich die Welt und der Mensch.

So haben die Laute E und S immer miteinander zu tun.

Die Außenwelt dringt fortwährend in die Tiefen des menschlichen Wesens ein: die Luft durch das Blut, die Sinneseindrücke durch die Nervenbahnen, die Nahrung durch die Verdauungsorgane, die Lebensereignisse durch das Schicksal.

Ständig wird der Mensch von der Außenwelt durch die Sinnesorgane berührt. In diesem *Berührt-Werden* von außen ist der Mensch aufgefordert, sich in der *Berührung seiner selbst* aufrechtzuerhalten. „Also wir haben im E das Berührt-werden und Sich-Aufrechterhalten, sich erhalten in der Berührung.“ (GA 279, 2.Vortrag)

Die Voraussetzung für das bewusste Begegnen und Wahrnehmen der vielfältigen *Berührung der Außenwelt* ist im Menschen die Fähigkeit der inneren *Berührung seiner selbst*. Die Berührung von außen (S) begegnet der Berührung von innen (E). Findet die innere Berührung, das innere *Sich-Zusammenziehen* nicht in der richtigen Weise statt, wird der Mensch von der Außenwelt nicht einfach *berührt*, sondern *gewaltig getroffen*. Der Mensch wird krank.

Ist das E-Wesen stark genug, kann das S-Wesen beherrscht und *verwandelt* werden.

Hier kommt die sogenannte **6.Nebenübung** - *Gleichgewicht* - zu Hilfe, die ein *Gefühl des Quelle-Werdens der sich gleichzeitig bewegten Äther-Strömungen* erzeugt.

Als äußeres Bild dieses *Zusammenwirkens der Laute E und S* erscheint das menschliche Rückenmark: Das menschliche Wesen wurde von der paradiesischen Schlange *berührt*, die sich sogar in den Menschen *hineingeschlichen* hat. Berührt von außen, suchte der Mensch, sich dagegen zu behaupten, machte innerlich E. „*Es ist aber ein fortwährendes, aufeinanderfolgendes Sich-Zusammenfassen übereinanderstehender E [...]*, die die motorisch-sensitiven Nervenstränge am menschliche Rücken bilden. (GA 315, TB S.125)

III. E und S als Gedankenlaute

Die Arme der eurythmischen *E-Figur* sind im *Herz-Lungenbereich* gekreuzt. Im rhythmischen Herz-Lungensystem mit Atmung und Blutkreislauf, in Wellen und Schwingungen, die von Pulsschlag und Atem ausgehen, ist die Quelle des *überlogischen* Denkens, das R.Steiner als **Herzdenken** bezeichnet, zu finden.

Die planetarische Verbindung des **E-Lautes** mit dem *Merkur* weist auf das Wesen des E-Lautes als *Weisheit, Erkenntnis und Verstand* hin. Farbig ist Merkur im Planetenkreis leuchtend *gelb*. Das *E* ist ein „*Gedankenvokal*“. (6)

„*Das hat mir etwas getan, das ich spüre.*“ (GA 279, TB S.53) Das Geschehene wird dem Menschen *bewusst*. Das eigene Selbst kommt dem Menschen zum *Bewusstsein*.

Die **S-Figur** weist mit ihren Händen auf die Sexualorgane hin.

[...] *wenn man das S-Geheimnis kennt, da kann man die verborgenen Eigenschaften der Männerherzen sehen und das Frauenherz erforschen: man kann beruhigen alles dasjenige, was sich in den Herzen verbirgt, und kommt in die verborgenen Tiefen hinein.* (GA 279, TB S.75)

Die Geschlechtsorgane werden unter dem Einfluss des *blassen, dunkellila Skorpion-Sternhauses* gebildet (7)

In dieser Tierkreis-Geste haben wir einen *Ausdruck des Verstehens, des Verstandes* (GA 279, TB S.177)

„*Der Verstand und die Reproduktionsorgane sind zwei entgegengesetzte Kräftebereiche – der geistigen und der physischen Schöpfungskräfte.*“ (7, S.32)

Die Entwicklung des oben erwähnten *Herzdenkens* hängt zusammen mit der Umwandlung des Gehirns, des gegenwärtigen Organs des logischen Denkens, und der Reproduktionsorgane.

C.W.Leadbeater erwähnt in seiner Einteilung der Chakren das *tausendblättrige Chakra*, das wegen seines Sitzes auch *Scheitelchakra* genannt ist.

R.Steiner bezeichnet dieses Organ als eine Art „*Ätherherz*“, das sich als Folge der *Weitung des Ätherleibes* über dem Kopf – Scheitel - entwickelt. Dies geschieht auf dem Wege der *Ätherisation des Blutes* und auf dem *imaginativen Erkenntniswege*.

Leadbeater stellt dieses Gebilde als „*Herzchakra*“ dar, umgeben von fast 1000 Blättern oder Wirbeln. (8)

„Das im Scheitelchakra verborgene Denk-Herzchakra wird sich zunächst in das Stirnchakra verlegen und dann von da aus in die Brust wandern, wo es sich mit dem eigentlichen Herzchakra verschmelzen wird.“ (9)



Die *Charakterstellen der S-Figur* sind sowohl an den unteren als auch an den oberen Gliedmaßen zu sehen in den *Tierkreis-Regionen Fiesche, Wassermann, Steinbock, Schütze*. Der *Skorpion-Bereich* bleibt geschützt von schwarzen Flecken, wird nur angedeutet. Dieses Denk-Wesen lebt ganz im Willen.

Die *Charakterstellen der E-Figur* ziehen sich durch die ganze Gestalt durch und berühren diese auch *organisch*. Dieses Denk-Wesen wirkt im ausgeglichenen Gefühlsbereich.

Die *Vereinigung* der beiden Wesen E und S hängt auch mit einer bestimmten Konstellation der *Planeten* und der *Sternhäuser* zusammen.

IV. E und S in der Natur und in der Kunst

Das Zusammenwirken der Laute E und S als *Verwandlungsprinzip* des *Merkurstabsymbolum* lebt auch in den Phänomenen der Natur: Umschlungen vom dornigen S, findet die Rose durch die innere E-Kraft zu ihrer feinen, geheimnisvollen Blüte.

Die E-Kraft benötigt die Schlange selbst, um zu bestimmten Jahreszeiten die eigene Haut erneuern zu können.

Vom Kampf zwischen E und S erzählen uns die Märchen der Welt, die Grals-Geschichten, die künstlerischen Darstellungen des Rosenkreuzes und des Erzengels Michael.

Die russische Malerin Margarita Woloschina gibt die Farbangaben R.Steiners zu den Lauten E und S in ihrem Bild „*Erzengel Michael*“ haargenau wieder und bringt die Bewegungs-Intentionen der beiden Gestalten zum eindrucksvollen Ausdruck.



„Wir müssen [...] den Merkurstab wieder handhaben lernen, und wir werden das nicht anders, als wenn wir vom Mond herübergehen zum Merkur.“

Rudolf Steiner
(GA 316,S.203)

Für die Hilfe bei der sprachlichen Durcharbeitung des Textes danke ich Margret Mäurer.

Literatur/Abbildungen

1. **Lilith Badaljan**: *Das Wesen des Merkur im Laut E*, Rundbrief Heileurythmie, November 2012; www.bvhe.de Forschungsarbeiten.
2. **Lilith Badaljan**: *Das Merkurstabsymbol und der Laut S*, Rundbrief Heileurythmie, April 2013; www.bvhe.de Forschungsarbeiten.
3. **Michael Hübner**: *Dysplasien: Skelettreifungsstörungen und Fehlwachstum in der Kindheit und Jugend*.
Weleda Korrespondenzblätter für Ärzte. Herausgegeben von den wissenschaftlichen Mitarbeitern der WELEDA AG, N.147, April 1999, Seite 12.
4. **Pschyrembel**, *Klinisches Wörterbuch*. Walter de Gruyter Verlag, Berlin New York, 261. Auflage, 2007, Seite 1789.
5. **Manfred Lurker**: *Lexikon der Götter und Dämonen*. Band 463.
Alfred Kröner Verlag, Stuttgart, 2.Auflage, 1989, Seite 172.
6. **Eduardo Jenaro**: *Rudolf Steiners eurythmische Lautlehre*. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1.Auflage, 1999, Seite 173.
7. **Werner Barfod**: *Tierkreisgesten und Menschenwesen*. 1998 by Verlag am Goetheanum, Dornach, Seite 16.
8. **Florin Lowndes**: *Die Belebung des Herzchakra*: Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus, Stuttgart, 3.Auflage, 2000, Seite 56.
9. **Charles W. Leadbeater**: *Die Chakras*, Aquamarin Verlag GmbH, Grafing, 15. Auflage, 2004