



RAUM- UND ZEITERLEBEN IN DER EURYTHMIE

RHYTHMISCHE PROZESSE, ORDNENDE ZAHLENVERHÄLTNISSE

Unser Leben auf und mit der Erde steht ganz im Zeichen des Rhythmus, allerdings sind wir uns dessen nicht immer bewusst. Darum sollen hier zunächst einige Beispiele folgen: Unser Bewusstsein wechselt zwischen Wachen und Schläfe, lebenslang begleiten uns die Einatmung und die Ausatmung, jedes Tätigsein geht in eine Ruhezeit über. Wir können ein Geschehen in der Zeit wahrnehmen und so einen Begriff von ihr bekommen, wir finden, wie jeder Rhythmus sein eigenes Zeitmaß besitzt.

Wechselnde Raumgestaltungen nehmen wir im Jahreslauf am rhythmischen Geschehen der Natur wahr. Kräfte werden entfaltet und ziehen sich wieder zurück, so wechseln Licht und Dunkelheit und die Gezeiten der Meere. So zeigen die Wolkenbildungen das Spiel der Luftdruckverhältnisse.

Rhythmus liegt jedem Leben zugrunde und macht auch unser menschliches Sein aus: das erscheint zwar selbstverständlich, doch stelle man sich einmal reine Einseitigkeiten vor: nur Dunkelheit, Hitze oder Wasser zu erleben, nur einatmen zu können oder tätig sein zu müssen. Wir spüren, wie ordnende Kräfte in allen rhythmischen Vorgängen wirken.

Der Mensch als freiheitliches Wesen hat jedoch die Möglichkeit, sich aus natürlichen rhythmischen Prozessen herauszulösen. Das geschieht in der heutigen Zeit recht häufig, oft führt das zu Einseitigkeiten wie Überarbeitung verbunden mit ungesunder Ernährung oder Bewegungsmangel durch sitzende Berufstätigkeit und anderem. Im weitesten dabei die so genannten Rhythmusstörungen.

Die Eurythmie in der Pädagogik kann die rhythmischen Vorgänge im Wachstum unterstützen, stärkend innerhalb der Organtätigkeit wirken und zur Gesundung der menschlichen Organisation beitragen. In der Ausübung der Eurythmie tritt der Mensch in den Bereich ein, in dem die rhythmischen Prozesse Urständen.

Ein Beispiel aus dem Unterricht der 4. Klasse kann anschaulich machen, wie die Eurythmie einzugreifen vermag. Die Schüler sind fast zehn Jahre alt und dabei, den Rubikon zu überschreiten – wie wir den wichtigen Entwicklungseinschnitt in diesem Alter nennen. Ihr Atem-Pulsrhythmus beginnt, sich in einem Verhältnis von 1 Atemzug zu 4 Pulsschlägen hineinzustellen. Diesen Rhythmus behält der Mensch in der Regel sein ganzes Leben hindurch. Im diesen Vorgang zu unterstützen, üben die Schüler einen griechischen Rhythmus, der Hexameter genannt wird. Die Silben sind in dieser Dichtung so geordnet, dass einer betonten zwei unbetonte Silben folgen, das ist ein Versmaß. Dieses wiederholt sich dreimal, darauf folgt eine Atempause in gleicher Länge, daraus wieder drei gelaufene Versfüße und eine ruhige Atempause. So ergibt eine Zeile dieser Dichtung sechs gelaufene Versfüße und zwei Atempausen.

Zunächst erüben wir den Atemrhythmus, die Arme führen dazu eine Kugel in Lemniskaten vor dem Brustkorb von rechts nach links, dabei hören die Schüler die Dichtung und können sich ganz ruhig hinein schwingen. Die Füße laufen anschließend nur auf die betonten Silben drei große Schritte und ziehen dann den Fuß an, wobei der Raum mit Kraft ergriffen wird. Später erst kommen die kleinen Schritte hinzu, mit der Zeit bringen wir Arme und Beine gleichzeitig in eine wohltuende Ordnung. Das Üben wirkt auf das Atem-Pulsverhältnis und hilft, dass der gesunde Rhythmus sich finden kann.

Elfriede Rohde 2002