

Rhythmus und Atmung

Im Unterricht tauchte immer wieder das Wort "Rhythmus" auf. Wie verstehe ich das Wort? Ein persönliches „Brainstorming“ kam zu diesem Ergebnis: Rhythmus ist Puls, Jahreszeiten, Atmung, Musik, Mond, Sonne, Ebbe und Flut, Wellen, Schlafen und Wachen.

Im Unterricht mit Herrn Lohmann haben wir vom rhythmischen System, Blut und Luft, erfahren. Rhythmus ungleich Takt. Takt ist metrisch, Rhythmus ist etwas Lebendiges, etwas Bewegliches. Das regelmäßige Wiederkehren. Bewegung zwischen zwei Polen. Die Aktivität der inneren Organe.

In meinem Spiralheft steht:

In Rudolf Steiners „Allgemeine Menschenkunde“ taucht schon im ersten Vortrag das Thema Rhythmus auf. „Einatmen - Ausatmen“. Rudolf Steiner betont die erzieherische Wichtigkeit des richtigen Atmens. Man müsse dem Kind helfen, so zu atmen, dass das Seelisch-Geistige in Einklang gebracht wird, harmonisiert wird mit dem Leib:

„Betrachten wir das Kind, so müssen wir in Bezug auf sein Wesen sagen: Das Kind hat noch nicht so atmen gelernt, dass das Atmen in der richtigen Weise den Nerven-Sinnesprozeß unterhält. Da liegt wiederum die feinere Charakteristik desjenigen, was mit dem Kind zu tun ist. Wir müssen zunächst die Menschenwesenheit anthropologisch-anthroposophisch verstehen. Die wichtigsten Maßnahmen in der Erziehung werden daher liegen in der Beobachtung alles desjenigen, was in der rechten Weise den Atmungsprozess hineinorganisiert in den Nerven-Sinnesprozeß. Im höheren Sinne muß das Kind lernen, in seinem Geist aufzunehmen dasjenige, was ihm geschenkt werden kann dadurch, dass es geboren wird zum Atmen. Sie sehen, dieser Teil der Erziehung wird hinneigen zu dem Geistig-Seelischen: dadurch dass wir harmonisieren das Atmen mit dem Nerven-Sinnesprozeß ziehen wir das Geistig-Seelische in das physische Leben des Kindes herein. Grob ausgedrückt, können wir sagen: Das Kind kann noch nicht innerlich richtig atmen, und die Erziehung wird darin bestehen müssen, richtig atmen zu lehren.“

Was soll das heißen?
Was kann man dazu finden?
Was kann man praktisch tun?

Physischer Leib

Er ist unser physischer Körper, den wir mit unseren leiblichen Sinnen wahrnehmen, den wir materiell wiegen können, der für sich Platz beansprucht. In ihm sind die gleichen Stoffe und Kräfte wirksam wie im mineralischen Reich. Mit dem Tode tritt für ihn der Zerfall ein. Er wird wieder zu Erde. Er gilt als Instrument unserer Seele, denn durch ihn können wir handelnd in die äußere Welt eingreifen.

Ätherleib

Er wird auch Lebens- oder Bilderkräfteleib genannt. Solange unser physischer Leib vom Ätherleib durchdrungen ist, zerfällt er nicht, löst sich nicht auf. Er lebt, wächst, gedeiht und bekommt seine Gestalt. Der Ätherleib ist der Architekt des physischen Leibes. Alle Organe werden in ihrer Form und Gestalt durch die Strömungen des Ätherleibes gehalten. Dem physischen Herzen liegt ein ätherisches Herz zugrunde. Den Ätherleib hat der Mensch mit den Pflanzen gemeinsam. Alles Lebendige hat einen Ätherleib.

Astralleib

Durch ihn stehen wir als empfindende Wesen in der Welt, gleich dem Tiere. Wir haben Lust und Unlust, Schmerz und Freude, Hunger und Durst, Triebe und Begierden. Wir erleben im Inneren das, was von Außen auf uns wirkt. Ohne den Astralleib würden wir immer schlafen. Er zieht sich nachts zurück und ergreift unseren Körper am Morgen mit neuen Kräften. Er erweckt uns jeden Morgen zu neuem Bewusstsein.

Ich

Das Ich, das vierte Glied, finden wir nicht in den Offenbarungen der Natur wieder. Durch es ist der Mensch zunächst der König der zu ihm gehörenden Schöpfung. „Ich-Gefühl“ ist die Empfindung des Bleibenden, das, was als das Bleibende erlebt wird im Wechsel aller inneren Erlebnisse. Ohne Ich würden wir alle Vorgänge immer wieder vergessen, ihm ist die Erinnerung eigen.


Wenn man nun den Menschen als viergliedriges Wesen betrachtet, so wohnt jedem Wesensglied ein spezifischer Rhythmus inne.

Ich	Tag
Astralleib	Woche
Ätherleib	Monat
Physischer Leib	Jahr

Somit ist Rhythmus eine erzieherisch-therapeutische Aufgabe, die für das ganze Menschenwesen von Bedeutung ist.

RHYTHMUS

Tag	ICH	Schlaf
Woche	Seele	Astralleib
Monat	Ätherleib	Zyklus
Jahr	Physisches Leib	



Was soll das heißen

„ATEMREIFE“
Schlaf, Dreitagesrhythmen

WIE IST DER UNTERRICHT AUFGEBAUT?
Guter Unterricht atmet 1:4. Ein Atemzug, vier Herzschläge.
Rhythmus = Angewohnheit. Energie wird freigegeben.
Rhythmus gibt Kraft.
„Ein Mal Lachen und ein Mal Weinen“