

Die sieben Stabübungen
Rudolf Steiners
für die Eurythmie

Rosemaria Bock

Vorwort

Die sieben Stabübungen von Rudolf Steiner zur Instrumentschulung des Eurythmisierenden

Rudolf Steiner gab sieben erzieherische und heilende Übungen für das Bewegungs-Instrument des Eurythmiesierenden. Es sind Übungen mit einem Gegenstand, in denen die Gesetzmässigkeiten der menschlichen Gestalt durch die Bewegungsfolgen der Übung immer aus dem Räumlichen in ein Zeitliches übergeführt werden.

Wir kennen in der Eurythmie auch Konsonanten-Bildung mit einem Gegenstand, in der das Verhältnis der Seele zur Welt differenziert ihren Ausdruck findet. Der Laut verändert sich je nach der Beziehung zu dem Gegenstand – wie bei V und B – oder verändert seinen Charakter in der Erscheinung – wie bei S. Dieser Schritt ermöglicht dem Übenden ein phantasievoll, differenziertes Umgehen mit Konsonanten. Zu dieser Umkreis-Welt gehört auch der Schleier in der eurythmischen Gestaltung. In den Ausführungen von Rosemaria Bock wird naturgemäss auch nach dem Stellenwert der Stabübungen innerhalb der Eurythmie gefragt und nach dem Ort der Stabübungen zwischen Gymnastik und sichtbarem Sprechen.

Die vier Grundübungen wurden durch Dr. Kirchner-Bockholt auch hinsichtlich ihrer wirksamen Einflussnahme den vier Wesensgliedern zugeordnet. Das kann für den Lehrenden in der Unterrichtspraxis in Schulen und Ausbildung, wie in der Therapie, sehr hilfreich sein, vor allem im Wahrnehmen des Übenden.

In einem Arbeitskreis für Heileurythmisten innerhalb der Sektion für Redende und Musizierende Künste wurde deutlich, dass es an der Zeit ist, um sich wieder auf den Kern der Stabübungen und ihre Handhabung zu besinnen, da sich vieles im Laufe der Jahrzehnte eingeschlichen hat, was die eigene Aufgabe dieser Übungen verschleiert oder auch verfälscht.

Wir suchten nach vorhandenen Ausarbeitungen von Eurythmisten zu den Stabübungen, um Wertvolles, Vertiefendes oder Bereicherndes zu den Entstehungsgrundlagen und den Zielsetzungen von Rudolf Steiner einzubeziehen. Wir fanden Rosemaria Bock bereit, die Durchsicht der ersten Beschreibungen und den notwendigen Ergänzungen zu übernehmen. Sie hat diese mit ihrer jahrzehntelangen Erfahrung im Eurythmie-Unterricht an der Waldorfschule einführend beschrieben. Wir sind ihr ausserordentlich dankbar für die gewissenhafte und klärende Art der Ausarbeitung.

Es ist zu hoffen, dass diese Darstellung überall in eurythmischen Arbeitszusammenhängen Eingang findet, und als fruchtbare Hilfe sich für die kommenden Generationen erweist.

*Dornach, in der Adventszeit 2005
Werner Barfod*

Einleitung

Um die historische Situation bei der Entstehung der Stabübungen vor Augen zu haben, sollen für alle weiteren Erfahrungsberichte, Ausarbeitungen und Fragen zuerst die Berichte der beiden „Augenzeugen“ Lory Maier-Smits (1893 – 1973) und Annemarie Dubach-Donath (1895-1972) wiedergegeben werden. Beide Eurythmistinnen haben als junge Menschen intensiv mit diesen Übungen gearbeitet und haben sie sehr genau aufgezeichnet, Rudolf Steiner so wortgetreu zitierend wie es ihnen möglich war.

Mit den sieben „klassischen“ Stabübungen, die Rudolf Steiner sozusagen als Grundstock gezeigt – teilweise auch selbst vorgemacht – hat, sind die Gestaltungen mit einem Stab oder einem anderen Gegenstand – zum Beispiel drei Laute – eng verknüpft, denn sie waren in den ersten Unterweisungen für Lory Maier-Smits in Bottmingen bei Basel einbezogen. Für die Betrachtungen, die hier im weiteren folgen werden, sollen diese zwei verschiedenen Gebiete – die Grund-Stabübungen einerseits und die Gestaltungen mit Stab andererseits – jedoch getrennt nachvollzogen werden.

Die sieben Grund-Stabübungen

Bei den ersten Unterweisungen, den neun Stunden des ersten Kurses, war Lory Maier-Smits ja noch die alleinige Schülerin. Am vierten Tag (19.9.1912) gab Rudolf Steiner – auf die Seelenhaltungen folgend – die erste Stabübung, die 7-teilige:

Es war dieser vierte Tag ein sehr vielseitiger, denn es kam nun noch die erste Stabübung, während dieser Stunden die einzige. Man sollte sie mit Kupferstäben machen, und wenn es schwer wäre, welche zu bekommen, sollte man mit Kupferdraht umwundene Holzstäbe nehmen. Kupfer gäbe nämlich den Bewegungen von innen heraus Sicherheit. Man würde dann zum Beispiel wie unwillkürlich aus vielen Büchern das gewünschte greifen und gleich richtig aufschlagen. Vielleicht aber auch bei komplizierten Gruppenformen von innen heraus richtig laufen. Bei dieser Übung käme es besonders darauf an, die Bewegungen mit absolut gestreckten Armen auszuführen und bei den seitwärts gerichteten Bewegungen weder über Schulterhöhe heraus noch nach der Mitte hin auszuweichen. Das würde sonst die beabsichtigte Wirkung auf die Rückenmuskulatur illusorisch machen. Auf meine Frage, wie oft hintereinander man die Übungen machen sollte, meinte Dr. Steiner sieben mal. Das wäre die gesündeste und auch selbstverständlichste Zahl.

Als musikalische Begleitung hatte Lory Maier-Smits eine Musik in sieben Zeiten komponieren lassen und die Übung so Rudolf Steiner vorgeführt. Seine Antwort:

„Ja, das geht natürlich nicht! Denn unser Tonsystem verlangt einfach den achten Ton, damit können Sie keine Musik in sieben Zeiten schreiben. Aber wenn Sie in den

So müssen wir uns in die Situation der Entstehung von V B S hinein fühlen und immer wieder fragend prüfen warum Rudolf Steiner so und nicht anders in die Welt der Konsonanten eingeführt hat. Er ist ja danach mit den anderen Konsonanten D F G K H und L M N P Q von Naturstimmungen ausgegangen, die der Mensch erlauschen und nachbilden kann. Dem gegenüber ist die Vorstufe mit V B S viel rätselhafter.

Die ausführlichen Zitate lassen eines erkennen: Der Gegensatz von Vokal und Konsonant sollte deutlich und einprägsam dastehen. Es ist die Außenwelt, die mit den Konsonanten zum Menschen spricht und ihn zum Miterleben, Nachahmen und markanten Gestalten aufruft. Die Eurythmie darf nicht allein aus der menschlichen Seele heraus vokalisches Sprechen. Die Formseite der Sprache fordert dazu auf, selbstlos und doch ganz phantasievoll und weltzugewandt zu eurythmisieren.

Interessant ist auch, dass sowohl im Anschauen wie im Selbsttun darauf hingewiesen wurde, wie verschieden ein Gegenstand in der Hand gehalten werden kann. Dies will uns über die Art des Konsonantierens etwas sagen. Einmal wird bei den Gegenständen auch der Schleier angeführt. Er gehört zur Außenwelt, ist nicht nur Kostüm. Und ihn haben wir immer noch. Wir müssen jedoch neu definieren was seine Rolle im Eurythmisieren ist; denn er wird gelegentlich für überflüssig erklärt.

Dieses Kapitel wäre noch weiter auszuarbeiten; doch ist es in diesem Rahmen nicht am Platze wo es in erster Linie um die Stabübungen geht.

Aus der ersten Zeit der Waldorfschule

Nora Stein von Baditz (1891 – 1965) wurde von Rudolf Steiner ab Dezember 1919 als Eurythmielehrerin an die Waldorfschule berufen und arbeitete dort bis 1933. Ihre Arbeit prägte mit Elisabeth Baumann zusammen maßgeblich den Eurythmieunterricht der ersten Jahre und selbstverständlich auch den von Caroline von Heydebrand (1886 – 1938) zusammengestellten Lehrplan, der bis heute ein Grundgerüst für alle Waldorflehrer ist. Anschaulich und genau schildert Nora von Baditz den Unterricht und auch die Besuche Rudolf Steiners in ihrem Unterricht mit den wertvollen Anregungen, die sie von ihm bekam.⁷

In den Aufzeichnungen von Nora von Baditz, die später durch Fragen und Bitten von Ruth Vogel zustande kamen, sind alle Elemente der Eurythmie, mit denen sie gearbeitet hatte und ihre Erfahrungen mit den Kindern enthalten. Diese Aufzeichnungen wurden für fast alle Eurythmielehrer bis in die erste Zeit nach dem Krieg die Grundlage, auf der sie ihren Unterricht aufbauten. Daher sollen sie auch hier einbezogen werden.

Über die Stabübungen schreibt Nora von Baditz folgendes (S. A33):

Von Dr. Steiner sind 7 Übungen angegeben. Diese sind, wenn sie gut ausgeführt werden, von enormer Wirksamkeit. Ich habe in meiner Lehrtätigkeit immer erlebt, dass diese Übungen zu kurz kommen. Oft dachte ich bei der 12. Klasse: Du hast all

Sind die Stabübungen Gymnastik?

Da die Stabübungen weder sichtbare Sprache noch sichtbarer Gesang sind, haben sie ihr eigenes Feld, sind reine Bewegungsschulung. So rücken sie in die Nähe von anderen Bewegungsübungen, vor allem zu Gymnastik. Ihr Ausdruck kann nicht ein künstlerischer genannt werden. Und doch wirken sie kunstvoll und schön, können sogar ausdrucksstark sein: Ein Grenzgebiet zu rein gymnastischen Übungen -, aber wiederum keine Gymnastik. Sie wurden auch nicht in die Gymnastik übernommen. Die Bothmer-Gymnastik z.B. hat ihre eigenen Stabübungen mit dem Holzstab.

Es erscheint sinnvoll, die Grundlage für das weitere Suchen bei Rudolf Steiner zu beginnen, dessen Beschreibungen sich zwar nicht auf die Stabübungen beziehen, aber den Unterschied von Eurythmie und Turnen klar herausarbeiten.

Von drei verschiedenen Gesichtspunkten kann hier ausgegangen werden, wobei Rudolf Steiner mehrmals betont, dass es keine Kollision zwischen Eurythmie und Turnen gebe.

Vom Gesichtspunkt des Raumes:

Gymnastik: „Der Raum ist etwas ganz Konkretes und vom Menschen Empfundenes und der Mensch fühlt sich im Raume drinnen und fühlt die Notwendigkeit, sich in den Raum hineinzustellen. Wenn er sich ins Gleichgewicht des Raumes, in die verschiedenen Lagen des Raumes hineinstellt, so entsteht das Sportliche, das Gymnastische, das Turnen.

... Beim Turnen, bei Gymnastik und Sport fühlt der Mensch als ob der Raum überall Richtungen und Stellagen und alles Mögliche hätte. In die springt er hinein, nach denen richtet er sich...,probiert, ob er so oder so in die Welt hineinpasst. Das ist nicht eine Sprache, das ist eine Forderung der Welt an den Menschen, dass er für die Welt tüchtig sein kann, dass er sich in die Welt hineinfinden kann ... Wer z.B. die gymnastische Übung macht (Arme gestreckt), der hat das Gefühl, er legt seine beiden Arme in die horizontale Richtung hinein“...¹⁷

Eurythmie: „Wer das Gefühl hat, er hält etwas innerlich Empfundenes, I, sinnend, der macht vielleicht auch diese Bewegung, aber er wird das Innere, Seelische in die Bewegung hineinlegen. In der Eurythmie wird dasjenige, was der Mensch erleben kann, beim Atmen, bei der Blutzirkulation, insofern diese seelisch werden, zum Ausdruck gebracht“.¹⁷

Vom Gesichtspunkt des Lehrers:

Gymnastik: „... Der Turnlehrer hat im wesentlichen zu sein derjenige, dem vorschwebt in geistiger Beziehung Statik und Dynamik des menschlichen Organismus, der ein scharfes Bild davon hat, was es heißt, das Bein hochheben, den Arm senken, heben, alles im Verhältnis zur Schwerkraft. Der Turnlehrer hat die Aufgabe, einen Idealmenschen vor sich zu haben, der aus Linien, Formen und Bewegungsgestaltungen besteht, in den er diesen wirklich verschlamperten, verzerrten, verrenkten Menschen, den er vor sich hat, hineingestalten muss. Natürlich muss das

Erfahrungen aus dem Lehrplan der Waldorfschule

Im Lehrplan von Caroline von Heydebrand ist bei der zweiten Klasse vermerkt:²¹

Stabübungen werden in einfacher Art geübt.

Dann sind Stabübungen erst wieder in der fünften Klasse angesprochen:

Durch energische Schrittabübungen und Stabübungen wird die Beherrschung der Glieder gefördert.

In der sechsten Klasse:

Stabübungen werden im Hinblick auf das Strafferwerden der Muskeln besonders energisch geübt.

Siebte Klasse:

Stabübungen werden weiter geübt.

Dies sind nur wenige Hinweise. Die Art der Übungen wird nicht angesprochen. Da sich diese Angaben im Heydebrand-Lehrplan hauptsächlich auf die Unterrichtserfahrungen von Nora von Baditz stützen, haben spätere Eurythmie-Generationen neue Erfahrungen gesammelt und konnten aufgrund der Erzählungen von Lory Maier-Smits neue Gesichtspunkte für den Aufbau der Stabübungen entwickeln. Die Hauptfrage ist:

In welcher Altersstufe sind vom menschenkundlichen Gesichtspunkt welche Stabübungen am hilfreichsten?

Die Stabübungen wurden von Rudolf Steiner – ebenso wie alle „pädagogischen“ Übungen – für alle Menschen gegeben, die sich eurythmisch schulen wollen. So werden sie in der Ausbildung, mit Laien und in der Heileurythmie angewandt. Auch mit den Schulkindern in der Waldorfschule wurden sie von Anfang an erübt. Da es in den ersten Jahren noch keine Toneurythmie im heutigen Sinne gab, nahmen die Stabübungen neben den Auftakten mit musikalischen Kompositionen anthroposophischer Komponisten ein weites Feld ein.

Es zeigte sich aber deutlich, dass die Schüler der unteren Klassen – vor allem bis zum neunten Lebensjahr – die Exaktheit und den hohen Anspruch der Grundstabübungen noch nicht erfassen und erst recht nicht ausführen konnten. So wurden einige Übungen ins Spielerische verwandelt, zum Beispiel die 7-teilige Übung, die dadurch ihren Charakter völlig verlor. Der Wasserfall und das Werfen verursachten Ängstlichkeit. So begann ein längeres Suchen nach dem rechten Zeitpunkt, zu dem die einzelnen Übungen bei den Kindern eingesetzt werden konnten. Zunächst wurden sie alle sehr früh begonnen, sobald die Kinder in der Lage waren, sie einigermassen korrekt auszuführen.

Eine Art der Verfrühung zeigte sich dann darin, dass die Schüler in dem Alter, in dem sie die Stabübungen am nötigsten für ihre Körperhaltung brauchen, schon ihrer überdrüssig waren. Die 7-teilige Übung konnte oft zu keiner guten Exaktheit geführt werden aus dieser Stimmung heraus und aus der kindlichen Gewohnheit, alles dem Lehrer nur nachzumachen.

in die hinein auch der menschliche physische Leib gebaut ist, zu erleben. Der Patient erlebt nicht nur die Stellung der Übung, sondern vor allem auch das Wahrnehmen der Stabbewegung von Stellung zu Stellung, also die Übergänge. Später kommen die 12teilige Stabübung und der Wasserfall dazu.

Um den Aufbau von mehr Ätherkräften bei eventuell sehr zarten oder dünnen Patienten zu fördern, ist die 12teilige Stabübung eine große Hilfe. Indem versucht wird, den Stab vorne und hinten nach oben „springen“ zu lassen, kann die ätherische Leichte, die Auftriebskraft, kennen gelernt werden. Der Auftrieb wird stärker und vertieft die Atmung. Es wird eine starke Wirkung ausgeübt besonders auf das Nacken-Kreuz-Gebiet.

Das Bewusstsein, welches ein wesentlicher Faktor in der Heileurythmie ist, ist durch die Stabübung „Spirale zu erleben, indem der Patient den Stab um sich herum lückenlos zu umgreifen lernt. Patienten, die sich nicht abgrenzen können, in ihren Kräften sogar ausfließen, eine gewisse Hüllenlosigkeit haben im Physischen wie im Seelischen, können mit der Stabübung „Spirale“ Schutz und Halt aufbauen. Es entsteht eine Art „Kupfermantel“ um den Patienten.

Schließlich kann der „Wasserfall“ helfen, die Ich-Kräfte zu stärken durch die Aufrichtekraft im Rücken, durch das Erleben von Umkreis und Zentrum. Sie kann durch das Umfassen der Umkreiskräfte und das Heranführen an den Rücken den freien Einstrom und ein Durchströmen der Ich-Kräfte in den Organismus durch den Rücken hinunter bis zu den Fersen bewirken. Diese recht schwierige Übung ist für viele Patienten erst einmal eine große Herausforderung und eine wirkliche Mut- und Vertrauensfrage.

„So ist ´S´“ ist eine Stabübung, die die Arme ausgehend vom Rücken durch die Schulterblätter bis zur Hand durchatmet und durchlichtet. Dadurch können Nackenverspannungen oder auch Stauungen im Handgelenk geheilt werden.

Die Stabübung „qui qui“ vertieft den Bewegungsatem bis zum Nerven-Sinnespol der Fingerkuppen und wirkt dadurch anregend, belebend, heilend speziell auf die Sinne, insbesondere die Augen und Ohren.

Alle Stabübungen zusammen werden wie schon erwähnt gerne und mit Erfolg eingesetzt, um vor allem die Wesensglieder zu ordnen und neu ergreifen zu können, so z.B. auch bei einem beginnenden Borderline-Syndrom. So richtet die „7teilige Stabübung“ die Kräfte des physischen Leibes, die 12teilige Stabübung greift durch Rhythmen und Raum in das Ätherische ein, mit der „Spirale“ wird vornehmlich auf den Astralleib gewirkt und der „Wasserfall“ ruft das Ich herein in den Leib und seine Gestaltung.

Es werden die Stabübungen sehr gerne auch in der **Psychiatrie** eingesetzt. Da, wo der Mensch den natürlichen Bezug zu seinem Leib teilweise oder ganz verloren hat, hilft der Stab. Gerade die vier Grundübungen, die die Wesensglieder ansprechen, sind hier angezeigt, ebenso auch das Greifen eines Gegenstandes durch den bewussten Willen. Der Stab gibt Halt, schafft Ordnung und lässt den Patienten sich besser wahrnehmen.

Auch in der **Neurologie** können die Stabübungen von großer Hilfe für die Patienten

Dritter Teil

wird nach oben geworfen und die ganze Gestalt bewegt sich nach unten. Der Stab wird nach unten fallen gelassen und die ganze Gestalt geht auf die Zehenspitzen (Spannung aufbauen).

4. Im Gehen: Vorwärts und rückwärts mit und gegen die Richtung des Stabes schreiten, z.B. jeweils drei Schritte. Auch als Wechselspiel mit schnellem Umschalten der Raumes-Richtungen möglich.

z.B. 12 Schritte vorwärts schreiten
 12 Schritte rückwärts
 6 Schritte vorwärts
 6 Schritte rückwärts
 3 Schritte vorwärts
 3 Schritte rückwärts

Diese Schrittfolge muss so lange bewegt werden bis man wieder an dem Ausgangspunkt angekommen ist. Auch in zwei Gruppen möglich.

5. Im Raum schreiten als Form: Die Meanderform:



Im Dreiertakt schreiten dabei mit dem linken Fuß beginnen um nach rechts zu schreiten und mit dem rechten Fuß beginnen um nach links zu schreiten. Auch in zwei Gruppen möglich.

Die Kristallform: Mit jeweils drei Schritten in die jeweilige Richtung schreiten wo man spielerisch je nach Richtung die Schrittfolge verdoppeln kann. So entstehen verschiedene Kristallformen. Die Bewegungsrichtung wechselt zwischen dichtem und flüssigem Schreiten. Auch zu zweit möglich.



6. Als Konzentrationsübung: Diese Übung fordert Unabhängigkeit, z.B. im Dreierschlag schreiten, und dabei die Ferse an das Knie schlagen (geschicktes E).
1 2 3 1 2 3 1 2 3 usw.
7. Schreiten mit Betonung: z.B. durch einen starken Stampfschritt ausdrücken, schreitend und Form bewegend.

Die Spirale

Zusammenziehung – Ausdehnung in kreisender Bewegung.

1. Im Stehen: Im Siebener-Rhythmus um die Gestalt herauf und herunter bewegen. Die Gestalt ist die Ruhe – die Bewegung ist der Stab um die Gestalt.

Anmerkungen

1. GA 277a „Entstehung und Entwicklung der Eurythmie“, Konferenz vom 30.4.1924
2. GA 279 „Eurythmie als sichtbare Sprache“, 15. Vortrag, 12.7.1924
3. GA 277a

Aus einem Aufsatz über Stabübungen

Die Stabübungen als Werkzeuge für die Eurythmisten.

Im Lauteurythmiekurs sagt Rudolf Steiner:

„Aber man sollte durchaus das beachten, dass Eurythmielernen wirklich ein Andersmachen des menschlichen Organismus ist und dass jede Darstellung in der Eurythmie noch unvollkommen ist, wenn der Mensch irgendwie kämpft mit etwas, was an seinem Körper „Körper“ ist und noch nicht „Seele“ geworden ist. Der ganze Körper muss in der eurythmischen Ausführung Seele geworden sein“.¹

Wie schaffen wir das, dass unser Körper, unser Instrument Seele wird? Es ist sicher, dass uns der Kupferstab dabei helfen kann.

Im letzten Jahrhundert gab es zwei Ätherforscher, Reich und Schauberger; sie haben versucht, Ätherkräfte mit Kupferformen an die Erde zu binden. Kupfer scheint also wichtig zu sein als Vermittler zwischen Leib und Seele.

Das Kupfer

Es wird gesagt, dass der Name Kupfer von der Insel Zypern stammt, weil Zypern eine der größten Kupferfundstätten des frühen Altertums war, und dass dann der Name Zypern zu Kupfer wurde. Einem griechischen Mythos nach soll Aphrodite bei Zypern an Land gestiegen sein. Das Bild von Sandro Botticelli „Die Geburt der Venus“ zeigt dies auf wunderschöne Weise.

Interessant ist, dass die Venus als Planet dem Kupfer zugeordnet ist. Die Göttin der Liebe steht auf einer Muschel. Schalentiere und andere niedere Tiere haben einen Kupferkreislauf, so wie wir Menschen einen Eisenkreislauf in Form der für uns wichtigen Blutzirkulation haben.

Kupferdächer geben dem Geschehen in einer Kirche etwas Umhüllendes. Das Licht geht an, wenn wir den Lichtschalter betätigen; das Telefon ermöglicht Verbindungen! Das Kupfer ist ein guter Leiter. Als es noch keinen elektrischen Strom gab, hatte der Mensch doch viel mit Kupfer zu tun. Bezahlt wurde mit Kupfermünzen, in Kupfergefäßen wurde gekocht!

Rudolf Steiner hat über das Kupfer gesagt, dass es von innen heraus Sicherheit gibt.² Vielleicht waren die Menschen darum früher viel geschickter als wir, weil sie mehr direkten Kontakt mit dem Kupfer hatten.

Es ist wichtig, dass die Stabübungen technisch korrekt ausgeführt werden, so dass die Seele in der Technik tätig sein kann und man sich ständig in einem Prozess befindet.