

A photograph of four children in light blue uniforms, possibly scouts or a school group, performing a movement exercise. They are in a line, with their arms and legs extended in a specific pose. The image is semi-transparent and serves as a background for the text.

**Tonnie Brounts  
Helga Daniel**

# Bewegt ins Leben

**EURYTHMIE IN DEN KLASSEN 1 BIS 4**

## WAS EIN ERSTKLÄSSLER AM SCHULJAHRESENDE KANN

Sowohl für den Klassenlehrer als auch für den Eurythmisten ist es gut, wenn sie regelmäßig unter folgendem Gesichtspunkt die Eurythmiestunden anschauen: Was kann der Erstklässler am Schuljahreseende in den Eurythmiestunden gelernt haben? Durch den Lehrplan werden deutliche Richtlinien gegeben, die im Zusammenhang mit dem Alter der Kinder stehen. Allerlei Faktoren individueller Art oder äußere Umstände können jedoch verhindern, dass dieses Ziel auch wirklich erreicht wird. Wichtig ist, dass wir trotzdem danach streben. Nur daran können die Kinder erfahren, dass sie im Lernprozess stehen.

### RÄUMLICHE ORIENTIERUNG

- Der Erstklässler kann sehen, ob der Kreis schön geformt ist, und rechts, links, oben, unten sowohl in der eigenen Bewegung als auch im Raum unterscheiden.
- Wenn er ein deutliches Ziel vor Augen hat, kann er einen kerzengeraden Weg laufen, und wenn er einen Anhaltspunkt hat, um den er gehen kann, ist er instande, schöne runde Formen zu laufen und auf dem richtigen Platz anzukommen.
- Bei einer Schlange durch den Raum kann er den Platz zwischen seinen Nachbarn halten, auch wenn er dabei anderen Kindern begegnet, wie es zum Beispiel in der Spirale der Fall ist.

### GESCHICKLICHKEIT

- Der Erstklässler kann mit geschlossenen Füßen stehen und gerade sitzen, ohne eine Stütze dafür nötig zu haben.
- Er kann seine Gestalt strecken und zusammenrollen, sich krumm und gerade bewegen.
- Er beherrscht viele verschiedene Arten des Laufens und Hüpfens, die aus den verschiedenen Bewegungsgegensätzen hervorgehen, wie z.B. schnell-langsam, klein-groß, vorsichtig-kräftig etc., und kann sowohl auf den Hacken als auch auf den Zehen laufen.
- Er kann die Finger unabhängig voneinander bewegen und auch die Finger beider Hände auf verschiedene Weise miteinander bewegen.

### ZEITASPEKTE

- Der Erstklässler merkt, wann gearbeitet wird und wann Ruhe einkehren soll, und kann zwischendurch auch einen Moment still sein.
- Er weiß, wenn er in eine Gruppe des Kreises eingeteilt wird, wann er dran ist und wann er warten muss. Er kann hören, wenn eine Musik zu Ende geht, und kommt gleichzeitig mit dem Ende der Musik zum Stehen.

### BILDER

- Der Erstklässler kann mit ganzer Seele in die Bilderwelt einer Erzählung eintauchen und erkennt an den Gebärden oder an der Art des Laufens des Eurythmisten, welche Figur der Erzählung gemeint ist, auch wenn nicht dazu gesprochen wird.
- Er führt die Schritte, die ein Bild oder eine Musik erfordern (wie z.B. ein Pferd oder ein Prinz), aus, wenn er die entsprechenden Worte oder die Musik hört, auch ohne besondere Erklärung. Er erkennt eine Märchenfigur an der ihr zugeordneten Musik.

### SELBSTSTÄNDIGKEIT

- Der Erstklässler kann, sobald er einige Zeit geübt hat, die verschiedenen Arten des Laufens oder eine Gebärde allein ausführen und variieren.



# STUNDENAUSSCHNITTE

## LINKS-RECHTS-ÜBUNG

Die Kinder sind in einer langen Reihe eines hinter dem anderen in den Saal gekommen, stehen nun im Kreis mit geschlossenen Füßen und sind bereit, mit der Anfangsübung zu beginnen. Diese Übung wird von Musik begleitet (Geschickte Füße von Luci Bittrich!).

- Takt 1-8 Der rechte Fuß geht nach hinten und zurück.  
Nach hinten und zurück, nach rechts und zurück.  
Nach hinten und zurück, nach rechts und zurück.  
Nach vorn und zurück, nach rechts und zurück.  
Nach vorn und der linke Fuß stellt sich daneben.
- Takt 9-12 Die Kinder hüpfen mit beiden Beinen acht Mal auf der Stelle, beim siebten Mal drehen sie sich nach links um 90°, beim achten wieder zurück zur Kreismitte.
- Takt 13-16 Dasselbe noch einmal, nur dass sie sich nach rechts drehen und zurück.
- Takt 17 Rechtsherum mit vier Schritten.
- Takt 18 Zwei Schritte zurück, sich dabei drehend.
- Takt 19 Linksherum mit vier Schritten.
- Takt 20 Zurück mit einem Sprung.
- Takt 21-22 Der rechte Fuß geht nach vorn, dann nach rechts, und schließt dann an.
- Takt 23-24 Sie springen die Vokale A, E und U.

Ohne Kommentar wird nun alles gespiegelt mit dem linken Fuß, auch die Drehungen gehen andersherum.

Wenn sie das alle zusammen gemacht haben, fragt man, wer es heute allein vormachen möchte. Aus den begeistert in die Höhe gereckten Fingern werden vier ausgewählt, und das erste Kind darf bestimmen, mit welchem Fuß es beginnen möchte, das nächste muss dann spiegeln. Alle anderen Kinder dürfen still ordentlich gerade sitzen und schauen, ob diese Fußübung wirklich richtig gemacht wird. Drei Kinder bekommen die besondere Aufgabe zu schauen, ob die Wendungen auch richtig gemacht und gespiegelt werden. Wenn alle vier Kinder dran waren, dürfen zwei Kinder erzählen, was sie gesehen haben. Danach wird die ganze Übung noch einmal mit

allen Kindern gemacht, diesmal erst mit dem linken, dann mit dem rechten Fuß.

## EINE KURZE GESCHICHTE

Um zu zeigen, wie die Zweitklässler nach entsprechendem Üben imstande sind, selbstständig den sehr unterschiedlichen Personen Ausdruck zu geben, folgt nun die Beschreibung eines Stundenteiles, in dem die Geschichte des „Bucklicht Männlein“ und einem Kind dargestellt wird. Es wird hier auch sichtbar, wie weit das Vermögen, teilweise selbstständig Formen im Raum zu laufen, entwickelt ist. Jedes Mal wird ein kleiner Teil der Geschichte geübt, und von Mal zu Mal wird mehr sichtbar, sowohl in den Gebärden als auch in den Formen, die die Kinder zusammen laufen.

Im folgenden Beispiel haben die Kinder sich schon gut mit der unterschiedlichen Bewegungsarten und Haltungen des „Kindes“ und des „bucklicht Männlein“ vertraut gemacht. Sie kennen auch die Musik der beiden Charaktere: Das „Kind“ bewegt sich leicht und licht, das „bucklicht Männlein“ schwer und dunkel.

*Will ich in mein Gärtlein gehn,  
Will mein Zwiebeln gießen,  
Steht ein bucklicht Männlein da,  
Fängt als an zu niesen.<sup>2</sup>*

Die Kinder haben mit dem Eurythmielehrer die Gebärden der Geschichte im Kreis gemacht. Dann spielt der Pianist immer erst den leichteren und helleren Klang, und das erste Kind stellt sich als „Kind“ in dessen Haltung, danach wird ein etwas dunklerer Klang gespielt, mit dem das zweite Kind in die Haltung des „bucklicht Männlein“ geht. Das geht so weiter, bis der ganze Kreis in „Kinder“ und „bucklichte Männlein“ aufgeteilt ist. Dann dürfen die „Kinder“ zur Musik des „Kindes“ rechtsherum im Kreis laufen, bis sie wieder auf ihrem Platz angekommen sind. Währenddessen bleiben die „bucklichten Männlein“ in der ihnen entsprechenden Haltung stehen. Danach dürfen sie auch laufen, aber linksherum, während die „Kinder“ auf ihrem Platz stehen bleiben. Dann werden die Rollen getauscht und alles wird noch einmal gemacht. Das kennen die Kinder schon. Nun wird eine neue Form gelernt.

<sup>1</sup> LUCIE BITTRICH, MUSIK FÜR DIE PÄDAGOGISCHE EURYTHMIE. BAND 1, S. 20.

<sup>2</sup> AUS DER SAMMLUNG „DES KNABEN WUNDERHORN“ VON ACHIM VON ARNIM UND CLEMENS BRENTANO, 1808. DAS GANZE GEDICHT STEHT AUF S. 115 F.

## EURYTHMISCHE MITTEL

### FORMEN

Das Gehen durch den Saal in einer Schlange wird nun von einem Kind angeführt, wobei noch keine Kreuzung stattfindet, die ist noch nicht an der Reihe.

Die in der zweiten Klasse geübten Formen werden weiter ausgearbeitet. Es gilt immer noch, dass die Formen von einem Punkt zum nächsten gelaufen werden oder von einem Punkt um einen anderen Punkt herum zum nächsten.

Es ist nun nicht mehr, wie bislang, nötig, dass ein Kind in der Mitte des Vierecks steht, damit ein anderes um es herum eine Schleife laufen kann, bevor es zum gegenüberliegenden Platz läuft. Die Kinder können jetzt von zwei Ecken des Vierecks zum Platz des anderen laufen und haben genügend Halt an den Bewegungen des anderen Kindes. Der Punkt, um den sie in der Mitte laufen, braucht nun nicht mehr durch ein Kind „markiert“ zu werden.

### GEBÄRDEN

Die Gebärden müssen vom Eurythmisten sorgfältig und in Übereinstimmung mit dem Inhalt vorgemacht werden. Das bedeutet, dass die Laute, die in einem Wort betont werden, auch in der Wortgebärde deutlicher zum Vorschein kommen. Die nicht so sehr betonten Laute erscheinen auch in der Eurythmie eher als Übergang. Die Gebärden müssen

sehr genau mit dem, was klingt, übereinstimmen und liebevoll vorgemacht werden. Auch darf dabei das Bild nicht verloren gehen. Die Kinder sind sehr empfänglich und feinfühlig für den Zusammenhang zwischen Klang und Bewegung. Wenn wahr und richtig eurythmisiert wird, gehen die Kinder ohne Vorbehalt in den Bewegungen und im Erleben mit und empfinden sich selbst wie eingehüllt in die verschiedenen Gebärden; oder, im Sinne des vorher Beschriebenen, von immer neuen Kleidern umhüllt. Auf diese Weise werden die Lautgebärden von Leben erfüllt.

Der Leib der Kinder bekommt durch die Bewegungen immer eine neue, andersartige Hülle, die mit dem Sprachgefühl und der Fantasie in Übereinstimmung lebt.

### INHALT

Nun sind atmende Gebärden an der Reihe. Der Übergang von der geballten, nach innen gerichteten (einatmenden) Gebärde zur sich ausbreitenden, nach außen gerichteten (ausatmenden) Gebärde wird geübt. Ebenso werden Übungen gemacht, in denen das Verhältnis 1:4 eine Rolle spielt.

Das Handwerk bietet ein reiches Übungsfeld im Umgang mit den Konsonanten. Auch die großen Erzählungen über die Entwicklung der Menschheit, wie sie im Alten Testament beschrieben wird, können Inhalt der Stunde sein. Die Arche Noah mit den vielen Tieren schließt noch am Lernstoff der zweiten Klasse an. Das Hauptthema ist im Grunde,



# 7 Voraussetzungen für einen guten Eurythmieunterricht

So wie die Eurythmie für die erste bis vierte Klasse beschrieben wurde, kann es verlaufen, es muss aber nicht zwangsläufig so sein. Die Beispiele sind nicht als Standard gemeint, sondern sind Vorschläge, wie die Menschenkunde in die Praxis der Eurythmiestunden umgesetzt werden kann. Gleichzeitig glauben wir dadurch ein gutes Bild dessen gegeben zu haben, was Kinder während der Eurythmiestunden in den aufeinander folgenden Lebensphasen erreichen und üben können. In jeder Schule und bei jedem Eurythmisten werden die Stunden einen eigenen Charakter haben. Entscheidend ist vor allem, inwieweit grundsätzliche Bedingungen erfüllt worden sind.

Die Bedingungen, unter denen die Eurythmiestunden stattfinden, die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Klassenlehrer, der Zusammenhang mit anderen Unterrichtsfächern, all dies spielt eine wichtige Rolle bei dem Gelingen der Stunden und dem Erreichen der entsprechenden Fähigkeiten. Viele dieser Bedingungen sind im Text implizit bereits einbezogen. In diesem Kapitel wollen wir sie nochmals zusammenfassen.

## DER SAAL

Der Saal, in dem die Eurythmiestunden stattfinden, ist höchst wichtig. Um den Eurythmielehrplan wirklich durchführen zu können, ist ein guter Saal grundsätzlich Bedingung. In vielen Schulen wird der Eurythmiesaal auch für andere Aktivitäten gebraucht. Das muss kein Problem sein, wenn entsprechend gute Absprachen getroffen werden über den Gebrauch und der Eurythmist einen Ort hat, wo er das Lehrmaterial sicher aufbewahren kann.

Zunächst einmal muss der Saal groß genug sein. Das heißt so groß, dass noch genug Platz zwischen den Kindern übrig bleibt, wenn sie im Kreis stehen und ihre Arme seitlich ausstrecken. Sie müssen noch umeinander herumlaufen können. Abhängig von der Größe der Gruppen ist ein Saal, der 9 mal

9 Meter misst, etwa richtig. An zwei Seitenwänden sollten Bänke stehen, damit die Kinder auch gelegentlich sitzen können, wenn sie anderen zuschauen oder wenn etwas besprochen wird. Dann muss noch genug Platz sein für die Lehrkraft und den Musiker mit seinen Instrumenten.

Der Saal muss eine gute Höhe haben, darf aber nicht hallen. Das Hallen hindert die Kinder daran, sich aus dem Lauschen heraus zu bewegen. Dicke Vorhänge können das Hallen dämpfen.

Der beste Boden ist ein frei schwingender Holzfußboden. Der sorgt dafür, dass keine Kälte von unten heraufzieht und die Eurythmielehrkraft keine Schäden in den Kniegelenken oder Unterleibsentzündungen bekommt. Für die Kinder ist er wichtig, damit sie gut springen können.

Der Saal muss gut geheizt und auch gut zu lüften sein, damit die Luft für jede Stunde wieder frisch ist. Das Licht sollte warm und angenehm sein, nicht zu dunkel und nicht zu gleißend. Die Farbe der Wände sollte so sein, dass sie einen transparenten Eindruck machen.

Im Saal müssen Tafel und Kreiden vorhanden sein, Eurythmiestäbe, hölzerne und/oder kupferne Kugeln und farbige Tücher verschiedenster Farben und Maße.

Das scheint vielleicht alles ein bisschen viel verlangt, und nicht in allen Fällen ist die Situation so, wie es oben beschrieben wurde. Dennoch ist es wichtig zu sehen, dass jeder Mangel dieser Dinge vom Eurythmisten Anpassung verlangt im Verlauf der Stunden. So wird ein im Verhältnis zu den großen Gruppen zu kleiner Saal dazu führen, dass einige Übungen in zwei Gruppen gemacht werden müssen. Das bedeutet wiederum, dass die Kinder häufiger in der Stunde den anderen zuschauen und warten müssen, bis sie an der Reihe sind. Oder aber die Übungen müssen einfacher gestaltet werden, wodurch sie weniger spannend für die Kinder sind. Dann hängt es sehr von dem Erfindungsreichtum des Eurythmisten ab, ob die beschriebenen Stimmungen und Resultate erreicht werden.

# 8 Der Kulturimpuls der Eurythmie

Die Eurythmie entstand als Kunstform im Jahre 1912. Sehr schnell entwickelte sich daraus die pädagogische Eurythmie. Vom Beginn der Waldorfschule an, 1919, wurde das Fach in den Lehrplan für die erste bis zwölfte Klasse aufgenommen. Um den Stellenwert der Eurythmie im Gesamtlehrplan der Freien Waldorfschule zu erkennen, ist es interessant zu sehen, aus welchem Impuls die Eurythmie entstanden ist.

## **DIE FRAGE NACH DER ERNEUERUNG DES TANZES**

Clara Smits war es, die aufgrund dessen, was sie in den Vorträgen Rudolf Steiners gehört hatte, mit der Frage zu ihm kam, ob man nicht durch rhythmische Bewegungen den Ätherleib des Menschen, der mit seinen Bildekräften den physischen Leib bildet und am Leben erhält, so anregen und stärken könne, dass er heilende Wirkungen im Körper hervorrufe.<sup>1</sup> Diese Frage hat dazu geführt, dass mit dem, was später Eurythmie (wörtlich: schöner Rhythmus) genannt wurde, begonnen wurde: Die beinahe achtzehnjährige Tochter Claras, Lory, bekommt die ersten Anweisungen zu ihrer Ausbildung als Eurythmistin.

Im Gespräch mit Clara Smits erzählte Rudolf Steiner, dass er schon lang diese neue Bewegungskunst, die auf den ätherischen Bewegungsimpulsen beruht, angestrebt habe. Mit Hilfe dieser Bewegungskunst sollten die geisteswissenschaftlichen Wahrheiten, die so tief seien, dass keine Worte für sie gefunden werden könnten, dennoch darstellbar werden können.

Wer mit der Autobiografie Rudolf Steiners bekannt ist, in der er wiederholt vom Ringen um die richtigen Worte für seine geisteswissenschaftlichen Forschungsergebnisse spricht, der wird die Tiefe seiner Worte begreifen. Er betont auch, dass diese neue Bewegungskunst aus dem Wort heraus entwickelt werden müsse.

Was meinte Rudolf Steiner mit diesen Worten? Was bedeutet in diesem Zusammenhang die Sprache? Er deutet hier nicht auf Wörter, wie wir sie im Sprechen gebrauchen. Er verweist hier auf den Logos, wie wir ihn u. a. aus dem Beginn des Johannesevangeliums kennen, wo gesagt wird, dass alles aus dem WORT hervorgegangen ist. Mit dem WORT meint er die Gesamtheit der schöpferischen Kräfte, die zur Entstehung der Welt und des Menschen geführt haben, das schöpferische Weltenwort, das göttlich-schöpferische Prinzip, das am Beginn jeder Schöpfung steht. Die verschiedenen Sprachen, die wir heute kennen, sind irdische Spiegelungen dieser schöpferischen Kräfte, die Steiner den Quell der eurythmischen Bewegung nennt.

Wie verhält sich Sprache, wie verhalten sich die Worte, die wir als Menschen gebrauchen, zu diesen Schöpfungskräften? Bei einem kleinen Kind, das gerade laufen kann, können wir noch sehen, wie das Sprechen eine wirkliche Schöpfungstat ist, an der es mit seinem ganzen Leib und Willen arbeitet. Zunächst sind die einzelnen Laute und auch die ersten Worte noch sehr stark an die Bewegungen des ganzen Leibes gebunden. Im rhythmischen Wiederholen der ersten Worte, wie Mama, Papa, dada, erkennen wir den rhythmischen Wechsel der Beine beim Laufen. Wer ein Kind anschaut, das gerade sprechen lernt, kann sehen, wie es sich vorher mit seinem ganzen Leib bewegt. Dann verdichtet sich die Bewegung um das Sprachorgan herum. Wenn das Kind spricht, hat es eine große Leistung vollbracht.

Als Erwachsene kennen wir diesen Prozess auch noch, wenn wir etwas auszusprechen suchen, das schwierig in Worte zu bringen ist. Oder wenn wir etwas sagen wollen, von dem wir wissen, dass es ein sehr heikles Thema ist. Da haben wir wohl tausendmal innerlich erwogen, was wir sagen wollen, bevor wir schließlich die Worte finden, die es aussprechen

---

<sup>1</sup> SIEHE MAGDALENE SIEGLOCH, LORY MAIER-SMITS.

# Eurythmie für Kinder unserer Zeit<sup>1</sup>

Was kann die Eurythmie für Kinder, die heutzutage aufwachsen, bedeuten? In den vergangenen hundert Jahren haben sich just auf dem Gebiet sowohl der inneren wie auch der äußeren Bewegung enorme Veränderungen vollzogen. Wer sich vorstellt, wie eine Wohngegend 1902 aussah und diese mit einem Wohngebiet von 2018 vergleicht, der wird sofort sehen, wie durch die Zunahme des Verkehrs die Bewegungs- und Spielmöglichkeiten der Kinder sich völlig gewandelt haben. Auch im Haus hat sich viel verändert. Wurde die Haushaltsarbeit vor einem Jahrhundert noch weitestgehend von Hand getan, sind heute viele Apparate aus dem Haushalt nicht mehr wegzudenken. Hinzu kommen Fernsehen, Video und Computer, die Einfluss auf die Beschäftigung der Kinder nehmen.

Wer Kindern Eurythmiestunden gibt, kommt in enge Berührung mit den Folgen, die all dies für das Einfühlungsvermögen und die Bewegungen der Kinder hat. Auf einige Erscheinungen wollen wir hier näher eingehen und zeigen, welche Rolle die Eurythmie in eben diesen Gebieten hat.

## **DIE BEWEGUNG**

Ein Kind lernt die Welt in erster Linie aus der Bewegung heraus kennen. Die Nachahmung spielt hierbei eine wichtige Rolle. Indem es die Bewegungen der Erwachsenen nachahmt, lernt es laufen und handeln und wird in der Welt der Erwachsenen immer heimischer. Aufgrund der Entwicklungen, die dazu geführt haben, dass immer mehr Tätigkeiten der Erwachsenen von Maschinen vollzogen werden, hat sich die Bewegungswelt der Kinder drastisch verändert. Bewegen ist in zunehmendem Maße eine Freizeitbeschäftigung geworden. Die Arbeit im Haushalt und außerhalb wird, soviel es irgend geht, durch Maschinen ersetzt.

Die Haushaltsgeräte laden das Kind hauptsächlich zur Nachahmung vieler verschiedener Brumm- und Lärm-geräusche ein, aber nicht zur Bewegung. Die modernen Fahrzeuge, wie z.B. das Auto, erfordern nur kleine Handlungen im Gegensatz zum Laufen oder Fahrradfahren.

Wenn das Kind einen Erwachsenen radeln sieht und das dann nachmacht, kann es unmittelbar erfahren, wie seine Bewegungen zusammenhängen mit dem Vorwärtskommen. Es erlebt, wie es mehr Kraft braucht, um schneller zu fahren und wie die Bewegungen der Arme und Hände und der Umgang mit dem Gleichgewicht dafür sorgen, dass das Fahrrad in eine andere Richtung fährt. Beim Autofahren ist das ganz anders. Eine minimale Bewegung am Steuer oder Gaspedal hat einen enormen Effekt. Der Unterschied in der Anstrengung bei 30 oder 130 km/h ist kaum wahrnehmbar. Zwischen die Bewegung und ihre Folgen hat sich die Maschine gestellt. Diesen Zusammenhang kann ein Kind nicht aus der Nachahmung heraus in Bewegung umsetzen und kennenlernen. Um ihn zu begreifen, muss es kausal denken können.

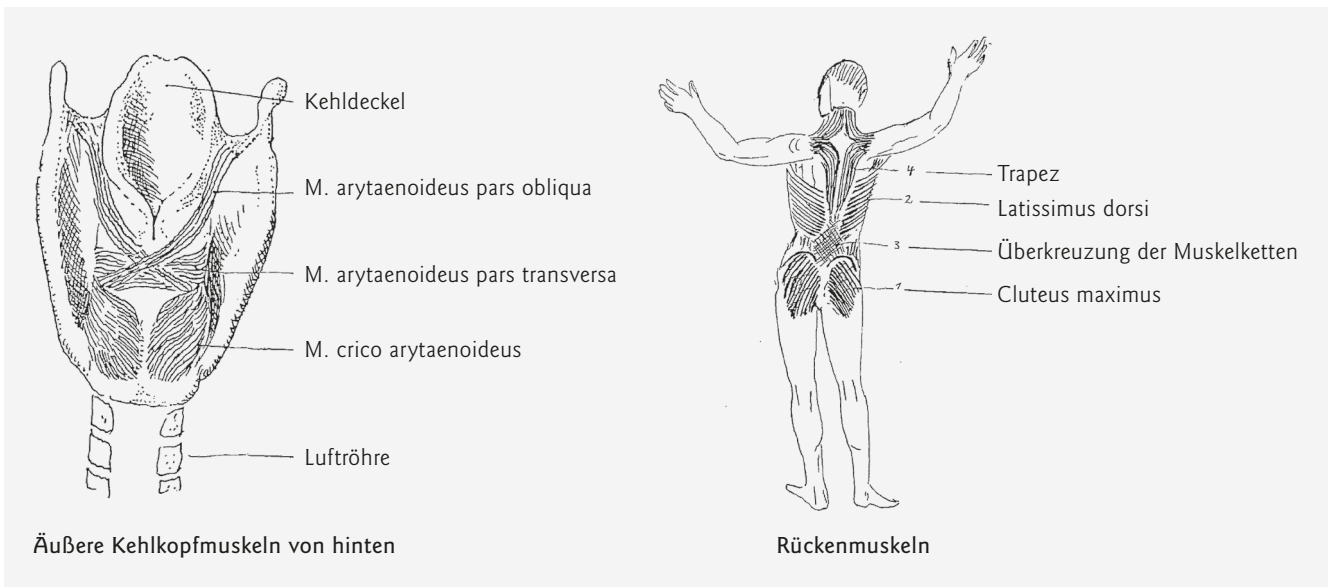
Kinder ahmen mit ihrem ganzen Leibe nach. Oft, ohne dass wir bemerken, dass sie wirklich darauf achten, können sie schon manches nachmachen. Sie haben das Tun des Erwachsenen innerlich mitbewegt, während der Erwachsene tätig war. Dabei ist auffallend, dass sie nicht nur das Tun nachahmen, sondern auch die innere Haltung, aus der die Handlung geschehen ist.

Wenn die Bewegungen eingeschränkt werden und vor allem die Bewegungen, bei denen der gesamte Körper zum Einsatz kommt, wird das Kind die Welt viel mehr von der Wahrnehmung ausgehend durch seine oberen Sinneswerkzeuge kennenlernen. Die unteren Sinne wie Gleichgewichts- und Bewegungssinn werden da weniger angesprochen. Das bedeutet für das Kleinkind, dass ein Abstand zwischen dem Wahrgenommenen und der eigenen Erlebniswelt entsteht. Es kann doch die Welt noch gar nicht aus dem Denken heraus kennenlernen.

<sup>1</sup> SIEHE AUCH: ANNE-GRETHE DAHMS UND ULLA JÄGER, MOTORIK UND SPRACHE; BARBARA DENJEAN-VON STRYK, SPRICH, DASS ICH DICH SEHE; CHRISTEL DHOM, SPIEL MIT MIR, SPRICH MIT MIR; PETER LUTZKER, DER SPRACHSINN.

## Sprechen und Lautieren

Schaut man sich die Muskulatur von Kehlkopf und Rücken an, sieht man gleich deren Ähnlichkeit:



Der Lehrer bewegt bei den Lautgebärden die Arme, also u. A. die Rückenmuskulatur, beim Sprechen u. A. die Muskulatur des Kehlkopfes. Durch die Lautbewegungen wird die Luft im äußeren Raum geformt, beim Sprechen die mit dem Atem ausströmende Luft. Beide „Systeme“ genau gleichzeitig zu benutzen, also eine „Doppelung“ desselben zu vollziehen, ist sehr anstrengend und führt zu schneller Ermüdung, oft zu Heiserkeit, Halskrankheiten, Immunschwächungen und auf Dauer zu Burnout-Symptomen oder anderen Krankheiten.

Daher ist es für den Eurythmielehrer sehr wichtig sich bewusst zu machen und zu üben, dass es unterschiedliche Möglichkeiten gibt, im Unterricht mit dieser „Doppelung“ umzugehen.

### **DREI MÖGLICHKEITEN IM UMGANG MIT DER „DOPPELUNG“ VON LAUTIEREN UND SPRECHEN**

Zunächst sollen hier drei Möglichkeiten in einem Versuch beschrieben werden. Viele Jahre lang, in unzähligen Kursen und Ausbildungssituationen habe ich diesen Versuch durchgeführt. Es gab jeweils im Raum Eurythmisten oder auch Laien, die meine Gebärden unmittelbar nachgeahmt und andere, die zugeschaut haben.

Ich stehe im Kreis. Wir machen die Übung „Ich will, ich kann nicht, ich muss es tun.“<sup>1</sup> Auf drei verschiedene Arten verbinde ich Sprache und Bewegung. Jede Art wiederhole ich mehrmals, damit die Probanden die Wirkung deutlich spüren. In allen drei Varianten scheinen Bewegung und Sprache zusammenzufallen.

Ich gehe jeweils von meinem inneren Bild des dreifach gegliederten Textinhaltes aus. Jedoch ist mein innerer Fokus im Hinblick auf das Verhältnis der Bewegung zur Sprache bei jeder Ausführungsart ein anderer.



# Vorbereitung der Stunden – eurythmisch

Als Eurythmielehrer möchte man die Kinder durch die Eurythmie in ihrer Entwicklung begleiten. Dabei ist es notwendig, sich auf die Suche zu machen und die Gebiete und Schichten der eurythmischen Bewegung herauszufinden, die das Kind in dem jeweiligen Lebensabschnitt braucht. Erst dann ist es möglich, den Unterrichtsstoff so an die Erlebniswelt der Kinder anzuschließen, dass das Interesse für das Fach geweckt wird. Auf diese Weise kann der Eurythmist sich sein Fach in Bezug auf die Kinder immer mehr zu eigen machen und es kann sich ein eigener Stil des Unterrichtens entwickeln. Wenn das gelingt, wird der Eurythmielehrer für die Kinder zu einer Autorität, der sie in diesem Fach gerne Folge leisten. Sie erleben, dass es dort viel zu lernen gibt.

## **EURYTHMISCHE VORBEREITUNG**

Die Übung „Licht strömt aufwärts – Schwere lastet abwärts“ wurde erst später in die Eurythmie aufgenommen. Im Vollzug dieser Übung kann man erleben, dass der Mensch einen irdischen Leib hat, der den Schwerkraften unterworfen ist, und gleichzeitig einen Ätherleib, der dem Licht zustrebt. Diese Lichtkraft schickt den Menschen nicht wie die Pflanze von selbst in die Aufrichte, sondern es muss eine Individualität vorhanden sein, die durch die Nachahmung der anderen Menschen diese Aufrichte beherrschen lernen will. Die Übung lässt das Verhältnis von Licht und Schwere beim erwachsenen Menschen erleben.

Um selbst im Üben auszuprobieren, wie das siebenjährige Kind seinen Leib erlebt, kann der Eurythmielehrer eine Übung machen, in der er sich selbst ganz den Lichtkräften hingibt. Diese Kräfte umgeben das Kind in der ersten und zweiten Klasse noch völlig. Man muss also versuchen, den gesamten Leib mit Lichtkraft zu umhüllen. Die Arme gehen nach oben, werden hell und leicht, auch die Füße werden auf den Zehenspitzen laufen wollen, Helligkeit will in die Umgebung fließen. Wenn man das noch mit einer hellblauen Farbe verbindet, erlebt man die Stimmung, in der das Kind sich zur Zeit des Zahnwechsels befindet. Durch diese einfache Übung erfasst man zwei wesentliche Komponenten, die für den entsprechenden Eurythmieunterricht in der ersten und zweiten Klasse gelten. Bei den Kindern geschieht alles noch aus der Leichte. Das heißt für die Gebärden, dass ihr Formcharakter noch aus der Umgebung kommt; für die im Raum gelaufenen Formen bedeutet es ebenfalls, dass die Kinder einfach „der Nase nach“ laufen, wie auch immer irgendwohin.

Musikalisch kann dieser Prozess auch geübt werden, indem man versucht, einen Umraum zu empfinden, der noch über die Oktave hinausgeht. Von dieser Weite kommend, von weit draußen, geht man dann zur Quinte. Die Individualität der Kinder verbindet sich von außen mit dem Leib, zieht von außen und hinten oben nach innen. Mit dem „Rubikon“ durchbricht das Kind im dritten Schuljahr diese Grenze und erlebt sich im Innenraum der Quinte. Versucht man als Eurythmist, diesen Prozess zu erleben, kann man sich in eine hellblaue Umgebung stellen, die sich von hinten oben nach innen bis auf Herzhöhe hereinzieht. Das ist mit dem Übergang von der Septim/Sexte zur Terz der TAO-Übung vergleichbar. Die blaue Umgebung verändert sich zu einer hellgrünen Farbe, die sich nach allen Seiten hin ausbreitet. Die Füße werden wacher, und der Umraum wird konkreter. Im Innenraum um das Herz herum entstehen Kraft, Neugier und Lebensfreude.

## 8.2 Zwei Beispiele von Eurythmiestunden in der zweiten Klasse

### ERSTES BEISPIEL (Helga Daniel)

In der Klasse sind 36 Kinder. Sie haben einen erfahrenen Klassenlehrer, der mit in die Eurythmiestunden kommt. Die Stunde findet in der Mitte des Schuljahres statt. Ich tausche mich mit dem Klassenlehrer in unregelmäßigen Abständen aus. Dabei stehen die Wahrnehmungen der Bewegungen der Kinder im Mittelpunkt. Auch überlegen wir, wie wir einzelne Kinder durch kleine Aufträge oder didaktische Griffe noch mehr fördern können.

#### **VOR DER EURYTHMIESTUNDE GEWOHNHEITEN**

Die Kinder sind seit der ersten Klasse daran gewöhnt, wie sie im Klassenzimmer die Eurythmiekittel und Schuhe anziehen. Der Klassenlehrer und manchmal auch ich selbst stehen helfend zur Seite. Das Klassenzimmer der zweiten Klasse befindet sich neben dem der ersten. So ist der Weg zum Eurythmieraum fast der gleiche geblieben. Das Aufstellen in der Klasse und die Gewohnheiten auf dem Weg dorthin sind bekannt und gekannt, werden aber immer wieder geschliffen.

#### **STUNDENBEGINN**

Ich empfangen die Kinder vor dem Eurythmiesaal. Die Kinder stehen in zwei Reihen nebeneinander im Gang. Erst einmal bewundere ich alle Neuigkeiten. So übernehme ich stimmungsmäßig die Führung der Kinder. Wer hat eine andere Frisur oder einen frisch gewaschenen Eurythmiekittel? Wem waren die Schuhe zu klein geworden und er hat neue an, wer guckt heute so traurig oder wem sieht man an der Nasenspitze an, dass er sich eine kleine Unart vorgenommen hat? Die Kinder fühlen sich so von mir als Autorität aufgenommen. „Sie kennt uns, sie nimmt uns wahr.“ Nun wird geschaut, welche der beiden Reihen, die durch das kleine Anfangsgespräch unordentlich geworden sind, es schafft sich wieder schön aufzustellen. Diese darf als erste hineingehen. Es dauert manchmal eine Weile und geht in der zweiten Klasse nicht ganz ohne zu puffen und zu rempeln ab. Doch wenn es dann so weit ist, öffne ich die Tür zum Eurythmiesaal und der Musiker spielt eine Musik, die anregt in schönen, zügigen, jedoch nicht eiligen Schritten in den Saal zu gehen.

#### **ANFANGSKREIS**

Das erste Kind läuft eine Schlangenlinie durch den Saal und führt auf mein Zeichen in den Kreis. Der Musiker spielt, wieder auf ein Zeichen hin, deutlich zu einem musikalischen Abschluss, den die Kinder gut hören können. Dadurch bleiben sie rechtzeitig stehen und drehen sich zum Kreismittelpunkt. Ich füge mich in den Kreis ein und jeder schaut, ob der Abstand zu seinem linken und zu seinem rechten Nachbarn gleich groß ist. Wenn ein Kind nicht weiterweiß, helfe ich und sage ihm, in welche Richtung es gehen, wie viele und wie große Schritte es machen soll. Wenn jeder merkt, dass der Kreis schön geworden ist, wird es nach der leichten Unruhe des Ordners wieder still. Jeder spürt, dass die Form jetzt stimmt, und erlebt deren Schönheit.

## ZWEITES BEISPIEL (Georg Clausen)

### HEREINKOMMEN MIT RHYTHMUSÜBUNG

Der Pianist improvisiert eine Musik auf einen bestimmten Rhythmus, der sich immer wiederholt, beispielsweise: vv – vvvv –.

Die Kinder versuchen beim Hereinkommen diesen Rhythmus zu erfassen und zu laufen, und wenn er schon bekannt ist, versuchen sie ihn besonders gut zu machen, gleichzeitig im Raum eine Spiralform laufend. In einer folgenden Stunde kann man dann mit den Kindern schauen, wann auf diesem Rhythmus ein Sprung, ein Klatschen, ein Stampfer passen könnte. Nach einigen Stunden gibt es dann einen neuen Rhythmus.

### ANFANGSSPRUCH

*Der Stein liegt auf der Erde.*

*Das Tier springt froh herum.*

*Dem Samenkorn entwächst der Keim*

*Auf dass er Pflanze werde.*

*Und langsam wachsend strebt sie  
dem Himmelsblau entgegen.*

*Voll Kraft der Mensch auf Erden steht.*

*Vom Himmel schenkt die Sonne Segen.*

*E mit Fäusten in der Hocke, den Boden berührend*

*Sprung aus dem R und die Bewegung im O auffangen*

*Hände aneinanderlegen, dann langsam*

*wachsende L-Gebärden (hieran kann viel*

*geübt werden, denn auch der ganze Kreis  
kann Samenkorn sein und wachsen)*

*einer nach dem anderen steht in A*

*dazu eine kräftige K-Gebärde mit den Armen*

*dann ein langsames, großes O mit den Armen*

### FUSSÜBUNG

*Der Kiebitz und die Kiebitzfrau*

*Die tanzten froh im Morgentau*

*Und freuten sich so sehr.*

*Sie sprangen schnell von Bein auf Bein*

*Im wunderschönen Morgenschein*

*Im weiten Gräsermeer.*

*Die Kiebitzfrau, der Kiebitzmann*

*Die tanzen fröhlich miteinander,*

*Quack mal!*

*Rechts und links K mit Ferse*

*rechts und links N mit den Füßen*

*„lachen“*

*jede zweite Silbe Sprung vom einen Bein auf das andere*

*auf einem Bein stehend eine große Ei-Gebärde*

*Seitgalopp (sehr geliebt sowohl einzeln*

*als auch zu zweit) und rechtzeitig*

*stillstehen können (bei „mal!“)*

Man kann das auch in zwei Kreisen machen, die einander gegenüberstehen (ein Außen-, ein Innenkreis), und so lang galoppieren, bis jeder wieder bei „seinem“ Kiebitzpartner angekommen ist.

### TÄNZCHEN

Ein Tanz für die Geschicklichkeit der Füße.

### SPIRALÜBUNG

Hier können sich die Kinder kurz hinsetzen und ein Kind oder einige Kinder versuchen, die Spirale, die sie am Anfang alle gelaufen haben, jetzt allein zu laufen.

## 8.4.2 Der Aufbau von sieben Elementen in der vierten Klasse

### VORBEMERKUNGEN

Die vierte Klasse ist das erste Schuljahr, in dem die Kinder mit einer Vielzahl neuer eurythmischer Elemente konfrontiert werden. Jedes dieser Elemente erfordert im Laufe der Stunden einen sorgfältigen Aufbau, damit die Kinder Freude an ihnen haben und sie sich zu eigen machen können. Daher erscheinen in dieser zweiten Auflage von *Bewegt ins Leben* im Anschluss an die Beschreibung der beiden Eurythmiestunden Beispiele für den möglichen Aufbau einzelner Elemente. Mögen sie den Lehrern zur Bewusstwerdung und als Anregung für die eigene Unterrichtstätigkeit dienen!

### Umgang mit den Lautgebärden

#### EINLEITUNG

Die Kinder haben am Ende der dritten Klasse herausgefunden, dass die Gebärden mit den Lauten des Alphabetes übereinstimmen. Da sie selbst darauf gekommen sind, sind diese ihnen zunächst sehr nahe. Kinder schauen jedoch immer nach vorne, wollen etwas Neues. Daher kann das Interesse an den Lauten leicht verloren gehen, wenn man nicht immer wieder neue Nuancen zu den Vokalen und Konsonanten an die Kinder ihrer Entwicklung gemäß heranbringt. In der vierten Klasse geht es also darum, die von den Kindern selbst entdeckten Laute weiter zu pflegen, die Gebärden zu schulen und das Können der Schüler und Schülerinnen zu vertiefen.

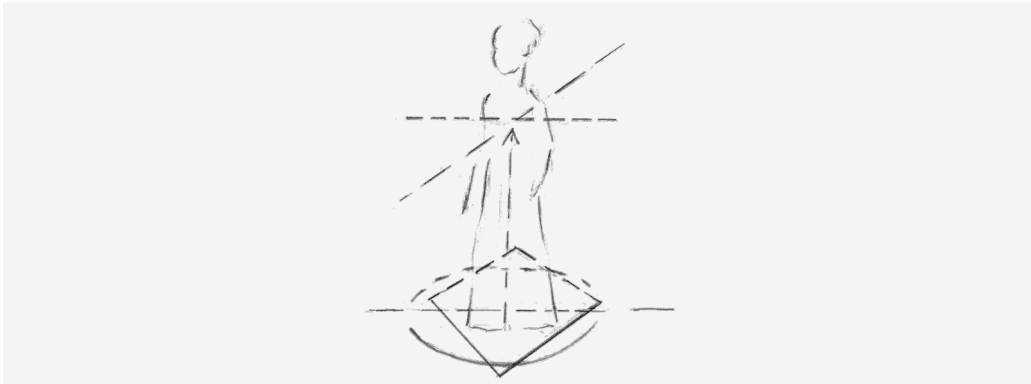
Ab diesem Moment vergeht von der vierten bis zur zwölften Klasse so gut wie keine Eurythmiestunde, in der nicht in irgendeiner Form an den Lauten des Alphabetes gearbeitet wird. Es ist wie bei einem Instrument, das man zuerst stimmt, bevor man es spielt. Das spezielle Instrumentarium der Eurythmie, der Äther- oder Lebensleib, also die Lebenskräfte des Menschen, werden aufgeweckt, geschmeidig gemacht – eine Art eurythmisches „warming up“.

Im ersten Vortrag des Lauteurythmiekurses spricht Rudolf Steiner wie folgt über das Alphabet: *„Der Ätherleib ist in fortwährender Beweglichkeit, in fortwährender Regsamkeit. Diese Bewegungen nun, diese in Bewegung begriffenen Formen (Laute, Anmerkung H.D.), aus denen der Ätherleib des Menschen nicht besteht, sondern fortwährend entsteht und vergeht, haben wir sie irgendwo in der Welt der Menschen, so dass wir an sie herantreten können? Ja, wir haben sie. ... man hat sie, indem man alles dasjenige lautlich formt, was in den Inhalt der Sprache hineinfließt. ...*

*... Der menschliche ätherische Leib stünde vor Ihnen, wenn Sie einmal das ganze Alphabet ... wenn Sie einmal lautlich das ganze Alphabet von A angefangen bis zum Z hinstellen würden, der Mensch stünde vor Ihnen.“<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> RUDOLF STEINER: EURYTHMIE ALS SICHTBARE SPRACHE. GA 279, VORTRAG VOM 24. JUNI 1924, S. 46 F.,



Die Seele findet sich ein in räumlich-zeitlichen Gesetzmäßigkeiten.

## Ein Weg zum Anlegen des Stabreimes<sup>1</sup>

### EINLEITUNG

Die mythologischen Erzählungen, die im Stabreim – der alliterierenden Form der germanischen Dichtung – verfasst sind, stehen in der vierten Klasse im Mittelpunkt.<sup>2</sup> In der Eurythmie unterstützen sowohl der jeweils ausgewählte Inhalt als auch die lautliche Technik dieser Dichtform den Entwicklungsschritt des Viertklässlers auf eine ganz bestimmte Art und Weise.

1. Inhaltlich geht es – wenn man die Dichtungen der „Edda“ überblickt – großenteils um den Übergang von der Götterwelt zur Menschenwelt, um die Selbstbehauptung des Menschen auf der Erde. Das Kind ist durch den „Rubikon“ aus seiner vertrauten Kinderwelt herausgefallen und beginnt sich nun von innen heraus neu als eine eigenständige Persönlichkeit zu empfinden.
2. Das Kind sucht eine neue Verbindung zur Sprache.
3. Das Kind ergreift seine eigene Aufrichtekraft neu aus dem Herz-Lungen-Raum.

Ich beschreibe im Folgenden einen möglichen Übungsaufbau für die eurythmische Gestaltung der Alliteration in einer vierten Klasse. Wie hängen Schritt und Gebärde zusammen? Wenn die Kinder dieses Zusammenspiel an einem kleinen Text als Fähigkeit entwickeln, kann der Lehrer, wenn er möchte, größere Texte wählen. Ich habe die einzelnen Schritte in aufeinanderfolgende Unterrichtsstunden verteilt. Jeder Lehrer sollte aber ganz frei damit umgehen, sowohl teilweise in der Reihenfolge als auch in der Zeit. Wichtig für die Kinder ist nur, dass sie die Schritte in ihrem Bewegungserlebnis als logischen, vertiefenden Aufbau

---

#### <sup>1</sup> WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

ERNST BETZ, DER STABREIM.

HANS PAUL FIECHTER, LYRIK LESEN.

HEDWIG GREINER-VOGEL, DIE WIEDERGEBURT DER POETIK AUS DEM GEISTE DER EURYTHMIE. S. 245 – 285; ERGÄNZUNGSBAND 2, S. 343 – 396.

EVA LUNDE, DAS WESEN DER EURYTHMISCHEN ALLITERATION.

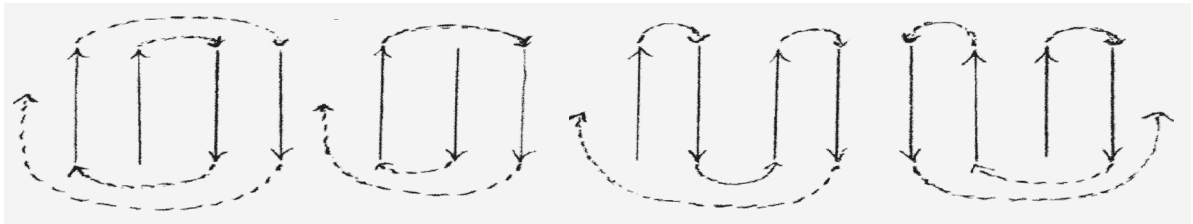
CHRISTA SLEZAK-SCHINDLER, KÜNSTLERISCHES SPRECHEN IM SCHULALTER.

<sup>2</sup> TOBIAS RICHTER (HRSG.): PÄDAGOGISCHER AUFTRAG UND UNTERRICHTSZIELE – VOM LEHRPLAN DER WALDORFSCHULE.

# Anlegen der großen Acht im Raum

## EINLEITUNG

Auf S. 39 wird die große Acht als Form für die vierte Klasse genannt. Hier nun zwei mögliche Wege, sie aufzubauen. Im Gegensatz zu der kleinen Acht (siehe voriges Kapitel) üben die Kinder in der großen Acht das Kreuzen im sozialen Miteinander im Raum. Am besten veranlagt man die Form vom Kreis aus. Stehen die Kinder in Reihen, bilden sie von da aus einen Kreis, bevor die Arbeit an der Acht beginnt. Hierzu vier Beispiele:

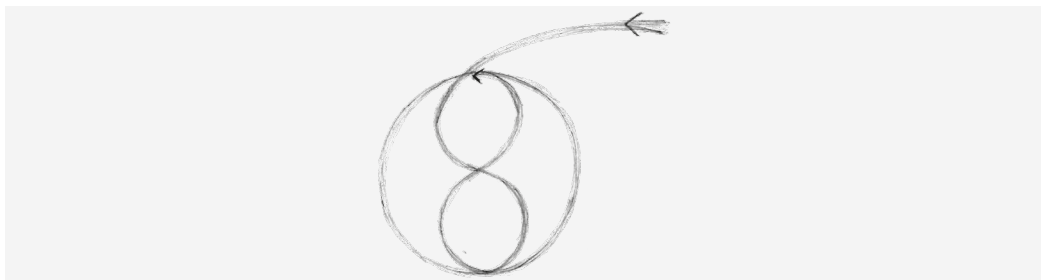


## AUFBAU VON BEISPIEL I TRÄUMEND

### 1. Schritt

Ich führe die Schlange der Kinder an. Zuerst laufe ich einen großzügigen Kreis. Wenn ich die erste doppelt gebogene zur Acht ansetze, Sorge ich dafür, dass diese sehr plastisch ist und harmonisch im Raum liegt. Dabei lege ich den Weg so, dass ich die Schlange genau in der Mitte des Raumes in ihrer eigenen Mitte kreuze und dabei eine dicke, den Raum füllende Form entsteht. Wenn ich selbst einmal die Acht durchlaufen habe, gehe ich weiter in den Kreis. Die Kinder folgen mir „träumend“. Entsprechend schließe ich die Stunde ab, indem ich die Kinder wieder mit einer Acht hinausführe, die exakt gleich im Raum liegt wie die beim Hereinziehen. In den nächsten zwei oder drei Stunden laufe ich immer die Acht in genau der gleichen Lage im Raum. Es gibt immer Kinder, die gleich erkennen und auch sagen wollen, dass das eine Acht ist. Das ist vollkommen in Ordnung.

Ziel: → Nachahmung



### 2. Schritt

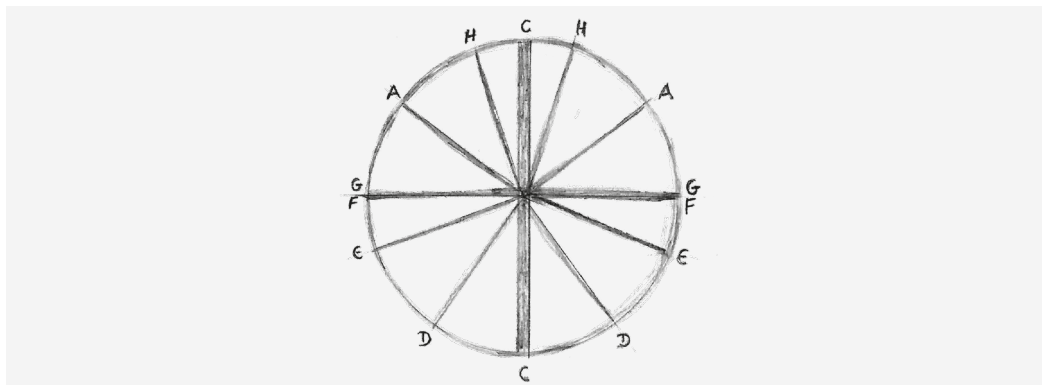
Nach zwei oder drei Stunden frage ich am Anfang des Unterrichts ein Kind, von dem ich weiß, dass es das kann, ob es die Form, die Acht auch einmal anführen möchte. Eine entsprechende Frage stelle ich zum Stundenschluss. Viele Kinder melden sich und versuchen die Form anzuführen. Das erweist sich aber als nicht ganz einfach. Sie verlieren manchmal die Orientierung durch die doppelte Biegung

# Anlegen und Umgang mit den Tongebärden der C-Dur-Tonleiter<sup>1</sup>

## EINLEITUNG

Auf S. 42 ist die Tonleiter erwähnt mit Zeichnungen zu den einzelnen Tonwinkeln. Im Folgenden soll näher auf dieses Thema eingegangen werden.

Die Kinder verlassen mit dem „Rubikon“ die Stimmung, die der etwas schwebend anmutenden Quint gleichkommt. Sie werden wacher und erleben den Unterschied zwischen ihrem eigenen Inneren und der Welt um sich herum. Damit zusammen hängt die Fähigkeit, die kleine und die große Terz tief zu empfinden. Dieser Atem zwischen innen und außen erfordert auch eine neue Standfestigkeit. Die Kinder brauchen zusätzlich das Erlebnis eines Grundtones, das Gefühl, zu Hause bei sich selbst anzukommen. – Auf der C-Dur-Tonleiter sind alle Tonleitern des Quintenzirkels aufgebaut. Sie sind jeweils nach ihrem Grundton orientiert und durch die bestimmte Abfolge der Ganz- und Halbtöne definiert. Die unteren vier Töne und auch die oberen vier Töne einer Tonleiter werden jeweils Tetrachord genannt. Man spricht vom unteren und oberen Tetrachord. – Auch der Toneurythmie liegt dieses System zugrunde. Die Tongebärden werden mit symmetrisch gestreckten Armen gebildet; von Ton zu Ton formen die Arme einen bestimmten Winkel. Die acht Töne bilden gemeinsam einen Kreis; er umfasst also eine Oktave. Die Zwischenräume von Ton zu Ton betragen bei Halbtönen 18 und bei Ganztönen 36 Grad:



Kreis mit Tonwinkeln

C-0° D-36° E-72° F-90° G-90° A-54° H-18° C-0°

Alle weiteren Tonleiterbewegungen basieren auf diesen Grundgebärden, sind Variationen von ihnen. Daher pflege ich in der vierten Klasse nur diese Grundgebärden. Ich gehe nicht über die Oktave hinaus und unter den Grundton, sondern bleibe innerhalb einer Oktave. Erweiterungen und alle Dur-Tonleitern des Quintenzirkels folgen dann in der fünften Klasse und die des Moll-Quintenzirkels in der siebten Klasse.

---

### <sup>1</sup> LITERATUR:

ROSEMARIA BOCK, DIE TONEURYTHMIE IN DER PÄDAGOGIK. S. 49 FF.

RUDOLF STEINER, DIE ENTSTEHUNG UND ENTWICKLUNG DER EURYTHMIE. GA 277A, S. 101 F.

ELENA ZUCCOLI: TON- UND LAUTEURYTHMIE. S. 15 FF.

Philipp Nicolai / Johann Sebastian Bach

WIE SCHÖN LEUCHTET DER MORGENSTERN

Philipp Nicolai, 1599

S/A

T/B

Wie bin...  
Er wird...

Wie bin ich doch so herz - lich froh, daß mein Schatz  
Er wird mich doch zu sei - nem Preis auf - neh - men

\* \* \* \* \*  
ist das A und O, der An - fang und das En - de;  
in das Pa - ra - deis, des klopf ich in die Hän - de.

A - men! A - men! Komm, du schö - ne Freu - den - kro - ne,

bleib nicht lan - ge, dei - ner wart ich mit Ver - lan - gen.

1. *Wie schön leuchtet der Morgenstern,  
voll Gnad' und Wahrheit von dem Herrn,  
die süße Wurzel Jesse.  
Du, Sohn David aus Jakobs Stamm,  
mein König und mein Bräutigam,  
hast mir mein Herz besessen.*

*Lieblich, freundlich,  
schön und herrlich, groß und ehrlich,  
reich an Gaben,  
hoch und sehr prächtig erhaben.*