

# Die heilende Kraft der Mitte

*mit praktischen Übungen aus der Sprachgestaltung*

*Wolfgang Peter 2003*

## Im lebendigen Atem lebt die Seele des Menschen

### Hexameter

Wie sich die Atemluft einiget - / Helligkeit bringend und Leichtigkeit - /  
rhythmischen, rollenden, rauschenden, / wärmenden kraftvollen Blutstrom. /

Also ist weites Schwingen / durchdrungen vom vierfachen Taktschlag: /  
Urharmonie des Hexameters, / menschlicher Maßzahl entsprungen. /

So auch im Gang der Geschichte wohl, / Zeiten und Räume verknüpfend, /  
rauscht in gewaltigem Nachklang / heldisches Schicksal im Epos ... /

Die Seele des Menschen lebt im lebendigen Rhythmus des Atems. Und auf den Schwingen des Atems zieht auch das individuelle menschliche Ich in den irdischen Leib ein. Mit der Geburt, mit dem ersten Atemzug beginnt der Mensch seine irdische Laufbahn. Mit dem Tod, mit dem letzten Atemzug, haucht er seine Seele wieder in den Kosmos aus. Sich in das Erdenleben einzuwohnen, bedeutet zuallererst, atmen zu lernen. Der Atemrhythmus des neugeborenen Kindes ist noch sehr unregelmäßig; immer wieder besteht die latente Gefahr, dass der Atem versagt und das noch so junge Leben wieder beendet. Allmählich erst harmonisiert sich die Atmung. Und im Grunde hören wir unser ganzes Leben lang nicht auf, atmen zu lernen.

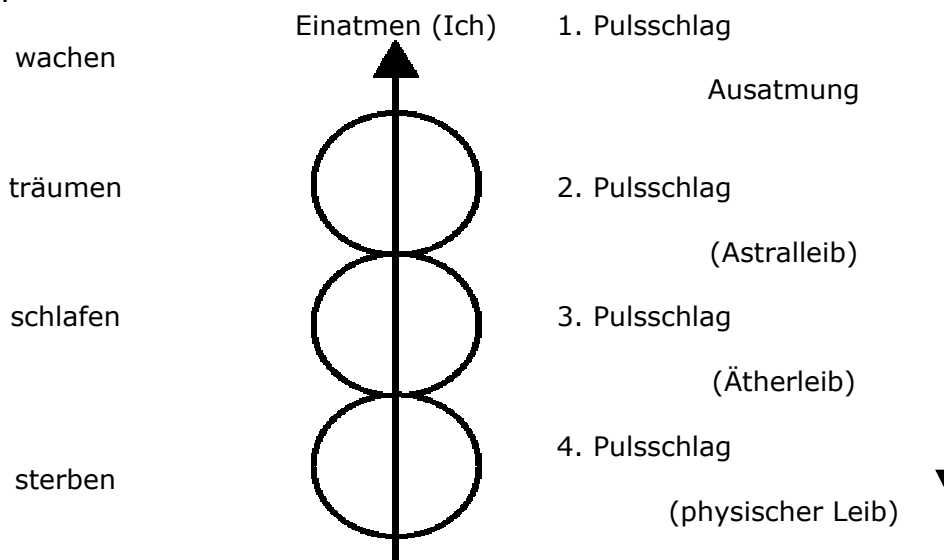
### **Im Atemholen sind zweierlei Gnaden**

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen:  
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;  
So wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du danke Gott, wenn er dich preßt,  
Und dank ihm, wenn er dich wieder entläßt.

*(Goethe)*

### Atemrhythmus und Pulsschlag

In einem harmonischen Verhältnis steht der Atemrhythmus zum Pulsschlag. Auf einen Atemzug kommen durchschnittlich vier Pulsschläge. Dieses Verhältnis von 1 zu 4 liegt auch dem harmonischen Bau des Hexameters zugrunde. Ein Bild dafür ist der Merkurstab:



Mit dem Ausatmen verströmt sich die Seele bzw. unser Astralleib in den Kosmos. Das Bewusstsein wird schrittweise immer dumpfer und geht vom wachen Ichbewusstsein zum Träumen, zum Schlafen und schließlich beinahe in das Todesbewusstsein über (käme kein neuerliches Einatmen, würden wir ja tatsächlich sterben) - wenn es sich natürlich auch nur um feine, fast unbemerkte Nuancen der Bewusstseinselligkeit handelt. Diese Bewusstseinszustände entsprechen den Wesensgliedern des Menschen: Ich, Astralleib, Ätherleib und physischer Leib. Mit dem neuerlichen Einatmen in der Sprechpause erwacht wieder das volle Ichbewusstsein. Mit jedem einzelnen Atemzug durchleben wir so eigentlich die ganze Skala aller Bewusstseinszustände bzw. die ihnen entsprechenden Wesensglieder.

Unser deutsches Wort "**Ich**" ist ein Bild für den aufgerichteten, atmenden, beseelten Menschen. Im **I** drückt sich die Aufrichtekraft aus, im **CH** lebt der strömende beseelte Atem. Eingehüllt in dieser aufrechten, beseelten Gestalt lebt das Ich während seines Erdenlebens.

Und so wie die Seele *unmittelbar* im lebendig rhythmisch tätigen Luftelement lebt, so wirkt das menschliche Ich *unmittelbar* zuallererst im lebendigen Wärmelement des menschlichen Blutes, das sich im Herzen ein Zentrum seiner rhythmisch-harmonischen Tätigkeit schafft.

Im lebendigen Verhältnis von Pulsschlag zu Atem lebt der seelisch-geistige Mensch. In der Nacht, wenn wir schlafen, nähert sich dieses Verhältnis dem angedeuteten Ideal von 4:1. Tagsüber erhält dieser Rhythmus ein individuelles Gepräge, das oft weit von diesem Ideal abweicht. Bei typischen Morgenmenschen liegt es durchschnittlich meist etwas höher, etwa bei 5:1 oder 6:1. Bei jedem Menschen gestaltet es sich jedenfalls in ganz einzigartiger unverwechselbarer Weise.

Jede Abweichung vom Idealrhythmus 4:1 beeinträchtigt ganz leise die Tätigkeit des Organismus, zehrt an seinen Lebenskräften und legt einen Krankheits- und Todeskeim in die Tiefen unseres Leibes. Weil wir im Schlaf diesem Idealrhythmus am nächsten kommen, strahlen von hier heilende Kräfte aus, wie man sie etwa schon in der ägyptischen Heilkunst in Form des Tempelschlafes geweckt hat.

Allerdings ist dieser Idealrhythmus gerade am allerwenigsten individuell. Damit wir überhaupt unsere Individualität entfalten können, müssen wir von diesem Ideal abweichen und die daraus resultierenden Krankheits- und Todeskräfte in Kauf nehmen. Wir könnten kein Individuum werden, wollten wir unser ganzes Leben im gesunden Tiefschlaf verbringen. Die beständige leise Störung der lebendigen Lebensrhythmen weckt überhaupt erst unser Ich-Bewusstsein. Und im Gegensatz wird zugleich unser Organismus durch diese individuelle Modulation des Atem/Puls-Verhältnisses bis in seine feinsten Strukturen individuell geprägt, soweit es eben die verhärtete stoffliche Natur unseres Leibes überhaupt zulässt.

Diese individuellen gestaltbildenden Kräfte zeigen sich am deutlichsten am oberen Menschen, namentlich im Kopfbereich. Von hier aus strahlen sie in den ganzen Organismus aus, verlieren dabei aber immer mehr an individualisierender Kraft.

## Der Kehlkopf und die gestaltenden Kräfte der Sprache

Übungen zu einzelnen Konsonanten  
von Karl Rössel-Majdan:

### DER HAUCH

Des Himmels Hauch  
schuf Hall und Licht  
aus Urweltrauch ...  
Aus Herzen bricht  
der Sprache Hauch,  
erwacht ein Ich.  
Der Rache Fluch,  
der heil'ge Spruch  
verhallt im Todeshauch ...

### ALBEN

Berge bergen bunte Habe,  
unter Bäumen, Bächen, Blumen  
leben Alben, haben Gaben,  
bau'n Basalt- und Kupfertempel,  
kribbeln, krabbeln, scheppern, schleppen  
Blei und Silber über Treppen...

### GEISTESGRÖSSE

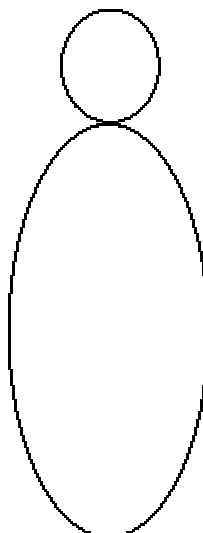
Grau und groß durch Wolken drängend  
ragt Granit in Bergesluft,  
kräftig streckt sich knochig, eckig,  
Kalk durch Kanten, Gruft und Kluft.  
Größer ragt noch, gottbegnadet,  
Geist, der dringt zur Künstlerschaft;  
keck und kühn erkämpft Erkenntnis  
ringende Gedankenkraft!

In den **Vokalen** lebt *fühlend* die Seele des Menschen. In den **Konsonanten** wirkt *wollend* die Gestaltungskraft des menschlichen Ichs. Mit jedem Konsonanten, den wir sprechen, bauen wir ganz spezifische Formen in die ausgeatmete Luft hinein. *Johanna Zinke*<sup>1</sup> hat diese **Luftlautformen** sogar auf technischem Wege sichtbar gemacht. Ein Lautsprecher kann zwar den Klang der menschlichen Stimme vermitteln, nicht aber diese Luftlautformen. Wenn ein kleines Kind die Sprache erlernt, lebt es sich vor allem in diese formbildenden Kräfte ein. Über den Lautsprecher allein könnte der Mensch niemals sprechen lernen.

Was drückt sich nun in diesen Formgestalten aus? Insgesamt lebt in allen diesen Luftlautformen ein Bild unserer ganzen individuellen menschlichen Gestalt. Indem wir sprechen, schaffen wir beständig ein flüchtiges luftiges Bild unserer selbst - "Das Wort wird Mensch". Der Kehlkopf ist ein Organ für die Hervorbringung unserer selbst. Die ungeheure Verantwortung für die Qualität der Sprache ergibt sich daraus von selbst.

### Der obere und der untere Mensch

Oberer Mensch  
Konsonanten  
**Sal**



**Kehlkopf**  
(Gestaltungszentrum  
für das lebendige  
Wort)

**Merkur**

Unterer Mensch  
Vokale

**Sulfur**

<sup>1</sup> Johanna F. Zinke, Rainer Patzlaff (Hrsg.), Luftlautformen sichtbar gemacht, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2001

Der obere und der untere Mensch haben ein unterschiedliches Entwicklungstempo. Der untere Mensch kommt in seiner Tätigkeit 4 mal rascher voran als der Kopf. Dasselbe Verhältnis, das wir schon bei Pulsschlag und Atem kennengelernt haben, wirkt auch hier. Alles, was vom Kopf her wirkt, will in vergleichsweise festen, salzartigen Gestalten erstarren. Alles, was aus den Eingeweiden sulfurisch heraufdampft, wirkt auflösend. Das merkuriale Element schafft den lebendigen Ausgleich zwischen oben und unten. Diese Prozesse spielen eine wesentliche Rolle etwa bei der Gedächtnisbildung und weiter auch bei der Bildung der karmischen Anlagen für die Zukunft.

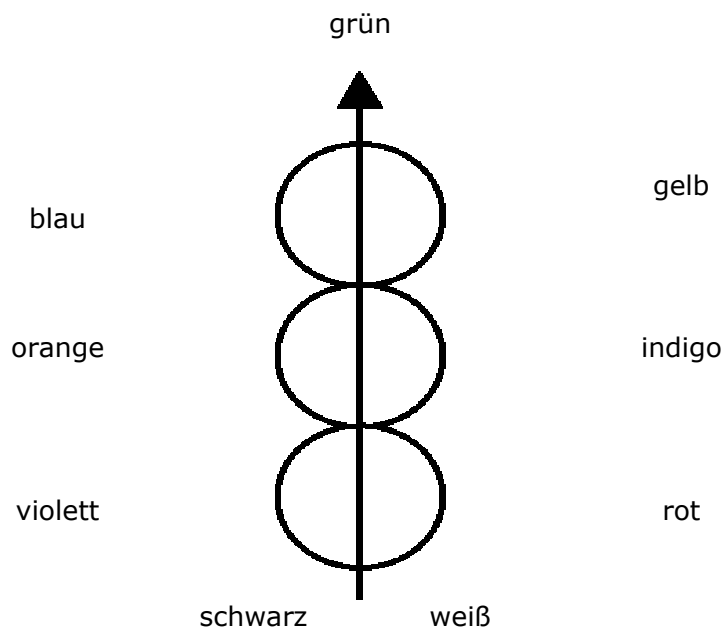
### Die Auseinandersetzung mit den Widersacher



Gesund wird die Entwicklung nur verlaufen, wenn es dem menschlichen Ich gelingt, das rechte Gleichgewicht zwischen den verhärtenden ahrimanischen und den auflösenden luziferischen Kräften zu schaffen. Ahriman wird im Bild des Merkurstabes oft als schwarze Schlange angedeutet, Luzifer als weiße. Das Ich ist der aufrechte Stab, der die Licht- und Finsterniskräfte in rechter Weise ineinander verweben muss.

Wenn sich Licht und Finsternis ineinander verweben, beginnen die Schlangen in Farben zu erstrahlen (erinnert sei an die Regenbogenschlange in Goethes Märchen), gemäß den selben Regeln wie sie in Goethes Farbenlehre beschrieben sind. Die schwarze Schlange hellt sich vom Violett, über das Indigo bis zum Blau auf. Die weiße Schlange schattet sich ab zu Gelb, Orange und Rot.

Blau und Gelb mischen sich zu Grün, Rot und Violett steigern sich zum Pfirsichblüt, zum Inkarnat. Im Inkarnat drücken sich die eigentlich belebenden Ätherkräfte aus.



## Gesang der Erzengel

(Goethe, Faust I)

- RAPHAEL.** Die Sonne tönt nach alter Weise  
In Brudersphären Wettgesang,  
Und ihre vorgeschriebne Reise  
Vollendet sie mit Donnergang.  
Ihr Anblick gibt den Engeln Stärke,  
Wenn keiner sie ergründen mag;  
Die unbegreiflich hohen Werke  
Sind herrlich wie am ersten Tag.
- GABRIEL.** Und schnell und unbegreiflich schnelle  
Dreht sich umher der Erde Pracht;  
Es wechselt Paradieseshelle  
Mit tiefer, schauervoller Nacht;  
Es schäumt das Meer in breiten Flüssen  
Am tiefen Grund der Felsen auf,  
Und Fels und Meer wird fortgerissen  
In ewig-schnellem Sphärenlauf.
- MICHAEL.** Und Stürme brausen um die Wette  
Vom Meer aufs Land, vom Land aufs Meer,  
Und bilden wütend eine Kette  
Der tiefsten Wirkung ringsumher.  
Da flammt ein blitzendes Verheeren  
Dem Pfade vor des Donnerschlags;  
Doch deine Boten, Herr, verehren  
Das sanfte Wandeln deines Tags.
- ZU DREI.** Der Anblick gibt den Engeln Stärke,  
Da keiner dich ergründen mag,  
Und alle deine hohen Werke  
Sind herrlich wie am ersten Tag.