

25. Vortrag

(11.3.2003)

Das Gestenerlebnis

Noch tiefer sitzt das, was sich in Mimik, Gestik und im Temperament ausdrückt.

Übung: sich zurückversetzen in das Temperament der Jugend, in die Gestik und Mimik, die man als Kind hatte - etwa wenn man trotzig war, wenn man ein Bonbon geschenkt bekam, wie man verschiedene Spiele spielte usw. Man beginnt dann zu erleben wie Geistiges unmittelbar bis ins Physische wirkt. Dadurch kommen wir zur Begegnung mit der **1. Hierarchie**, deren Kräfte bis ins Physische reichen.

Was *individuell gestaltet* in Geste und Physiognomie lebt, geht noch weiter als bis zu den Naturkräften - es geht bis in das Wesenhafte der Natur hinein. Das beginnt allerdings erst mit dem Zahnwechsel um das 7. Lebensjahr, denn bis dahin hat das Kind noch einen ganz naturhaft vererbten Körper. Erst danach beginnt das Ich gestaltend in Geste und Physiognomie zu wirken und erst zu diesem Zeitpunkt wird der Mensch überhaupt erst für die Naturelementarwesen erlebbar. Für das wesenhafte Innere der Natur werden wir als einzelne menschliche Individualität erst mit dem Zahnwechsel geboren. Daher hören die Elementarwesen, namentlich Gnome und Undinen, so gerne vom Kindesleben bis zum 7. Lebensjahr erzählen, denn diese rätselhafte Kindeswelt ist ihnen ganz und gar verborgen. Und kommt man so in einen geistigen Dialog mit den Naturwesen, erzählt man ihnen von den **Taten der Babys**, so daraus die schönste Märchenstimmung erwachsen. Diese Taten der kleinen Kinder sind ja auch tatsächlich die großartigsten, die der Mensch in seinem irdischen Leben vollbringen kann: er lernt **Gehen, Sprechen** und **Denken!**

Die Blutbewegung als Ausdruck der Ich-Tätigkeit

Noch unmittelbarer als in Gestik und Mimik drückt sich die Individualität in der Blutbewegung aus. Im **Schamgefühl** strömt das Blut zur Peripherie, das Ich empfindet sich zu stark und möchte sich eigentlich auslöschen und in die Welt verströmen. Ganz leise wird dieses Schamgefühl heute jedesmal beim **Einatmen** erregt - wir spüren dann unser Ich etwas stärker als normal. Das Schamgefühl erinnert uns an die alte Mondenzeit, wo das Ich noch nicht verkörpert war und die Kräfte, die heute im Blut leben, ganz in der Umgebung des Menschen ausgebreitet waren. Im Schamgefühl rekapitulieren wir das alte Mondenbewusstsein. Damals hatten wir noch kein rotes Blut und auch noch keine Eigenwärme. Dafür gab es am alten Mond eine **Wärmeatmung**. Der Fortschritt bestand nun darin, dass wir während der Erdentwicklung gelernt haben, unsere eigene innere Wärme zu erzeugen, in der sich das Ich verkörpern kann.

Wärmeatmung auf dem alten Mond

Auf der Erde sind wir angewiesen auf die **Luftatmung**. Ohne sie könnten wir nicht unsere Eigenwärme erzeugen. Auch die damit verbunden Prozesse werden wir künftig verinnerlichen. Und so wie wir heute bereits unsere eigene innere Wärme erzeugen können, so werden wir künftig die Luft, die wir brauchen, selbst in uns erzeugen bzw. regenerieren. Das wird heute schon durch die esoterischen Übungen vorbereitet. Darüber wird im nächsten Vortrag noch genauer gesprochen werden. Damit wir künftig auch den Luftatmungsprozess derart verinnerlichen können, wird auf dem Jupiter eine **Lichtatmung** dazu kommen.

Luftatmung auf der Erde

Lichtatmung auf dem künftigen Jupiter

Im **Angstgefühl** nehmen wir in gewisser Weise das künftige Jupiter-Bewusstsein voraus. In der Angst empfindet sich das Ich empfindet zu schwach und hilflos. Das Blut wird daher von der Peripherie abgezogen und im Inneren konzentriert, wodurch das Ich-Bewusstsein gestärkt wird. Künftig wird diese Konzentration ganz willkürlich bewusst herbeigeführt werden können und das Herz wird das dazu nötige Organ sein. An der quergestreiften Muskulatur des Herzens kann man schon heute erkennen, dass es auf dem Weg ist, ein Willkürorgan zu werden. Das wird auf dem neuen Jupiter der Fall sein, bereitet sich aber schon jetzt vor. Die Verdichtung des Blutes im Inneren wird aber dann nicht mehr mit Angstgefühlen begleitet sein. Die Vorübung dazu besteht darin, dass wir schon jetzt lernen, die Angst zu überwinden. Gelingt das nicht, verfallen wir Ahriman. Ganz leise wird dieses Angstgefühl heute jedesmal erregt, wenn wir ausatmen. Wir haben sozusagen ganz leise Angst, an Atemnot zu sterben. Im **Ausatmen** wird daher auch das Jupiter-Bewusstsein vorweggenommen.