

Existieren Unterschiede zwischen der Ruhe, die nach der Beruhigenden Reihe und dem Friedenstanz entsteht?

Ich bin Naïma Blattmann, komme aus der Schweiz und habe in der Rudolf-Steiner-Schule Adliswil sowie der Atelierschule in Zürich insgesamt zwölf Schuljahre absolviert, bevor ich mich für das Eurythmie Studium an der Hogeschool Leiden, Niederlande, entschieden habe.



Im Rahmen meiner Bachelorarbeit habe ich mich vor allem mit der Beruhigenden Reihe und dem Friedenstanz auseinandergesetzt. Da beide Übungen zur Ruhe führen sollen, habe ich mich gefragt, ob denn beide Übungen zur selben Art von Ruhe führen. Denn das eine ist Wort Eurythmie und das andere Ton Eurythmie.

Diese Fragestellung habe ich mit mehreren neunten Klassen während meines Praktikums in Zeist (NL) bearbeitet. Für den Friedenstanz habe ich zuerst den Schritt im stumpfen Dreieck angelegt und dabei festgestellt, dass dies für einige Schüler bereits schwierig war, so dass wir den Schritt einige Zeit zu üben hatten. Danach habe ich die Gebärden auf unterschiedliche Art und Weise eingebracht.

Bei der Beruhigenden Reihe gestaltete sich das Üben noch etwas schwieriger, denn nicht alle Schüler kannten sämtliche Buchstaben. Zudem musste die Hemmschwelle der Jugendlichen überwunden werden, die es als peinlich empfanden, ganz in die Übung einzutauchen. Also haben wir zunächst damit begonnen die Gebärden individuell zu üben, ohne dass die anderen Schüler zusehen konnten. Später habe ich dann Bilder pro Gebärde eingebaut, um wieder stärker in Richtung der eigentlichen Übung zu kommen.

Je länger ich mich mit meiner Arbeit auseinandersetzte, desto mehr wurde mir bewusst, dass die beiden Übungen zu unterschiedlichen Arten von Ruhe führen. Beim Friedenstanz ist es der Rhythmus und die Musik, welche die Ruhe erzeugen, weil sich unser ICH an das Devachanische zu erinnern versucht. Bei der Beruhigenden Reihe hingegen sind wir diejenigen, die uns von der Ruhe in die Angst oder Unruhe treiben, damit wir uns am Ende mit dem H befreien und wieder entspannen können. Dies lässt dann die Ruhe entstehen. Es ist nicht nur die Ruhe, die anders ist, es ist auch die Wirkungsweise der Übung. Einmal werden wir praktisch passiv weggeführt, das andere Mal müssen wir aktiv Arbeiten, um ans Ziel zu gelangen. Der Weg zum Ziel ist ein anderer und so entsteht auch eine andere Art der Ruhe.

Naïma Blattmann, Bachelorstudium Hogeschool Leiden, NL

A practical research between the difference of the Silence after the Calming Series and the Freedom Dance

My name is Naïma Blattmann and I am from Switzerland. I attended the Waldorfschool in Adliswil and the Atelierschule in Zurich. After graduating with an IMS-F, I decided to pursue my Bachelor in Eurythmy at the Hogeschool Leiden in the Netherlands.



Creating a calm atmosphere through practicing Eurythmy can be very satisfying for the human heart and body. For my Bachelor Project, I mostly researched the Calming Series and the Freedom Dance. Since both, the Calming Series and the Freedom Dance, are intended to spread calmness into the classroom. I was curious if both exercises would lead to the same result, especially because of their difference in approach since the Calming Series is speech Eurythmy, while the Freedom Dance is tone Eurythmy.

I practiced my research on several ninth graders during my internship at Zeist in the Netherlands. For the Freedom Dance, I started with steps in the obtuse triangle. I noticed that some students already showed some difficulty doing that so I decided to practice this step before adding arm gestures. I experienced even more difficulty, teaching the Calming Series since not every student was familiar with the Eurythmic alphabet, which is the main key in this exercise. I also had to realize that most of the students found themselves in a position, where they were embarrassed of themselves and I had to figure out a way to help the students to overcome that feeling of exposure. I decided on the spot, that the students will learn the alphabet gestures without seeing each other. Once the students were able to perform in front of each other, I added images to the gestures which the students had to combine to get closer to the actual exercise.

The longer I worked on my Bachelor Project, the more I learned about the two different approaches to achieve calmness in the classroom and the students. The Freedom Dance, with its melodies and rhythm naturally calms down the environment and every individual, while during the Calming Series, the students show signs of anxiety and unease before they find calmness and are able to relax with the last letter H.

As a result of my studies, I realized, that it is not just the calmness that relaxes but the way of approaching it. During the Freedom Dance, the calmness overcomes us, while during the Calming Series, we have to actively work to achieve inner peace and calmness. Although both ways share the same result: Calmness, the way of approaching it, makes the calmness feel different.

Naïma Blattmann, Bachelor Hogeschool Leiden, NL