

Wie kann man ein inneres Gleichgewicht erreichen?

Zur Reflexion der eigenen Gefühle und Anwendungen in der Eurythmie

Diplomarbeit im

Institut für Waldorfpädagogik Witten-Annen

vorgelegt von Nadja Blase



Immer mehr Menschen leiden unter Stress. Durch eine ständige Belastung können sogar psychischen Krankheiten, wie Burnout, die Folge sein. Zeitdruck und emotionaler Stress sind immer größere Themen, die in unserer Gesellschaft von Bedeutung sind. Eine Studie von der Pronova BKK fand 2018 heraus, dass in Deutschland 87 Prozent der Menschen gestresst sind (vgl. Rosendahl, 09.04.2018). Es stellt sich somit die Frage, was der Mensch tun kann, um sich dem Stress zu entziehen. In dieser Arbeit werden Lösungsansätze dazu dargestellt. Der Mensch, der das innere Gleichgewicht erlangt, ist in seiner inneren Mitte und verliert sich nicht mehr in seinen Gefühlen. Wenn der Mensch im inneren Gleichgewicht ist, ist er unabhängig von dem Stress, der ihn umgibt. Wenn dies nicht der Fall ist, lässt der Mensch sich vom Stress beherrschen. Stress ist ein Grund, der die Sperre zwischen dem Ich und dem eigenen Herzen aufrecht hält. In dieser Welt herrscht so viel Hektik, dass die Menschen unaufmerksam werden und den Kontakt zu sich und zur Welt verlieren. Sie werden träge, sich mit ihren Gefühlen gedanklich auseinanderzusetzen und vergessen auf ihr Bauchgefühl zu vertrauen. Wenn der Mensch den Zugang zu seinen Gefühlen wiederhergestellt hat, dann kann er anfangen, die Gefühle bewusst mit dem Geist zu greifen. Diese Arbeit will einen Weg zeigen, wie das vom Denken geprägte Fühlen zum inneren Gleichgewicht führen kann. Sie beschäftigt sich also mit der Frage, ob der Mensch sein inneres Gleichgewicht erlangen kann, indem er sich gedanklich mit seinen Gefühlen auseinandersetzt. Um diese Frage zu beantworten, stützt sich diese Arbeit ganz auf die anthroposophischen Erkenntnisse von Rudolf Steiner. Als praktische Methode, um zum inneren Gleichgewicht zu kommen, setzt sich diese Arbeit mit dem Feld der Eurythmie auseinander. Es stellt sich die Frage, ob die Eurythmie den Prozess zum inneren Gleichgewicht begleiten kann. Durch die Eurythmie sollen die vergessenen Herzen wieder in Bewegung kommen. Es wird die These aufgestellt, dass die äußere Bewegung die innere Kraft aktiviert.

Bevor die Frage: „Wie erlangt der Mensch inneres Gleichgewicht“ beantwortet werden kann, bedarf es der Orientierung. Als erster Schritt wird die Seele des Menschen dargestellt; somit bekommt der Leser einen Einblick in den Ort der Gefühle. Eine weitere Erkenntnis wird sein, dass der Mensch sich mit den Gefühlen nur auseinandersetzen kann, indem der Geist des Menschen in die Seele eingreift. Im ersten Kapitel entsteht die Vorahnung, dass der Mensch das innere Gleichgewicht erreicht, indem er sich nur mit sich selbst auseinandersetzt. Aber dies wird im zweiten Kapitel revidiert. Zusätzlich zu der Auseinandersetzung mit sich selbst muss nämlich auch der Austausch mit der Welt kommen. Braucht der Mensch also die Welt, um ins Gleichgewicht zu kommen? Nach der Beantwortung dieser Frage wird im nächsten Schritt auf die anthroposophische Bedeutung des inneren Gleichgewichtes geschaut. Im dritten und im vierten Kapitel wird ein Ausblick gegeben, warum Rudolf Steiner beschreibt, dass der Mensch das innere Gleichgewicht braucht. In diesen Kapiteln wird die Bedeutung des inneren Gleichgewichts deutlich. Dabei werden die theoretischen Erkenntnisse mit der Eurythmie verknüpft. Als letzter Schritt wird die Vitaleurythmie dargestellt. Sie ist ein praktischer methodischer Ansatz, der zum inneren Gleichgewicht führen soll. Das Anliegen der Vitaleurythmie ist, die Seele zu stärken und den Menschen unabhängig vom Stress zu machen. Diese Arbeit hat das Ziel, Ideen darzustellen, wie der Mensch sein Leben erleichtern kann. Sobald die Seele des Menschen gefestigt ist und ihr inneres Gleichgewicht erlangt hat, ist der Mensch frei sein Leben zu gestalten. Dafür ist eine Auseinandersetzung mit den Gefühlen notwendig.