

Forum für  
Auszubildende  
+ Studierende

# campyrus

Ausgabe Januar & Februar 2020

S.02 *Balance – um die Mitte ringen*

Emily Collett

S.03 *Meine Balance*

Anna-Maria Sachs

S.04 *Durch innere Prozesse auf dem Weg in die Balance*

Chiara Plischke

S.06 *Die achtsame Balance*

Marie Lenschow

S.08 *Ernährungsbewusstsein als Weg in die Balance*

Mia Mahruki

S.10 *Einblicke, denkwürdig, Veranstaltung*

Wir freuen uns über  
Anregungen, Kritik  
und Textideen unter:  
[Redaktion@DieDrei.org](mailto:Redaktion@DieDrei.org)  
[www.campyrus.de](http://www.campyrus.de)

das Redaktionsteam  
Melina Elmali,  
Marie Lenschow &  
Chiara Plischke

Liebe Leserinnen und Leser,  
blicken wir auf den gesellschaftlichen Wandel, so lässt sich dieser in allen Bereichen so zusammenfassen: *Schneller. Besser. Höher. Weiter.* Es ist die Tendenz in die Extreme! Immer mehr Menschen bemerken ihr physisches, seelisches und geistiges Ungleichgewicht und sind auf der Suche nach Wegen, ihre individuelle *Balance* wiederzufinden. Diese Thematik der ›bildungsART20‹ des campusA in Stuttgart wollen wir durch verschiedene Inspirationen und Denkanstöße ergründen: nicht nur, was Balance eigentlich bedeutet, sondern auch, wie wir konkret versuchen können, die eigene Mitte zu finden. Dabei geht es viel um Achtsamkeit. Beschäftigen wir uns mit unseren innersten Prozessen, können wir z.B. die Ursachen von Krankheiten erkennen und diese als eine Chance nutzen. Die symbolische Kraft und wie diese innerlich integriert werden kann, gehört gleichfalls dazu. Und ein weiteres, auch gesellschaftlich bedeutendes Thema in diesem Zusammenhang ist die Ernährung.

Viel Freude beim Lesen wünschen  
Melina Elmali, Marie Lenschow & Chiara Plischke



  
Emily Collett

## Balance – um die Mitte ringen

Auf der Suche nach der Essenz der ›bildungs-ART20‹ beschäftigt sich das Kernteam mit dem Thema *Balance*. Der Ausgangspunkt ist sowohl der Blick auf 100 Jahre Anthroposophische Medizin wie auch die Beschäftigung mit den Forderungen unserer heutigen Zeit, in der das Tempo des Lebens immer schneller wird und in dem es mehr Möglichkeiten gibt als je zuvor. So voll, effizient und verknüpft war die Welt noch nie, und trotzdem steigt die Art und Anzahl der Krankheiten auf allen Ebenen stetig. Bei Kindern und Jugendlichen werden zunehmend die unterschiedlichsten psychischen Störungen diagnostiziert. Bei Erwachsenen sind Burnout und Depression zur Normalität geworden.

Wie kann ich, trotz all dieser Herausforderungen, einen Weg zu mir selbst finden und wie finde ich Balance? Balance als Begriff verbindet man bekanntlich mit mehreren Bereichen, z.B. als *Work-Life-Balance*, in der Politik als *Balance-of-Power* und in der Medizin als die Balance im *Säure-Basen-Haushalt*. Jedes dieser Beispiele ist ein lebendiger Prozess, der eigentlich nie den Ruhepunkt eines stehenden Gleichgewichts findet, sondern ständig nach dem richtigen Maße sucht und sich die Frage stellt: Welche Verhältnisse sind notwendig, um nicht einseitig zu sein?

Um sich dem Wesen der Mitte zu nähern, hilft Rudolf Steiners Vortrag vom 21. November 1914, der beschreibt, wie unsere Mitte aus den Raumesrichtungen gebildet wird. Von links und rechts, oben und unten sowie vorne und hinten wirken die Kräfte aus dem Umkreis auf unser Denken, Wollen und Fühlen. Unser physischer Leib bildet eine natürliche Grenze,

durch die dem Menschen der Raum einer freien Mitte gegeben ist. Der Halswirbel, auf dem der Schädel aufsitzt, das Zwerchfell, das Rückgrat und das Brustbein, wo die Rippenbögen sich beinahe berühren, lassen die Gegenkräfte nicht in diesen Innenraum eindringen. Der dadurch entstehende Raum bildet die Mitte des Menschen und schenkt ihm die Möglichkeit, ein freies Wesen zu werden. Im Rechts-links ist uns kein Freiraum geschenkt. Dort entsteht eine Ebene, auf der Ahriman von rechts und Luzifer von links wirkend aufeinandertreffen.<sup>1</sup>

Unsere Aufgabe ist es hier, ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Kräften zu schaffen. Wenn ich mich als Laie auf ein gespanntes Seil begeben, dann verbringe ich mehr Zeit mit dem Ausbalancieren als damit, ruhig im Gleichgewicht zu stehen, und so ist es auch im Leben. Wenn ich einen inneren Freiraum haben möchte, muss ich dafür arbeiten. Denn die Polaritäten erfordern ein lebendiges Präsentsein und stetiges Üben, um die Einseitigkeit zu überwinden. Im Michaelzeitalter sind wir gefragt diese Herausforderung zu wagen und uns dabei stärkend den Kräften der Liebe, der Ehrfurcht und der Hingabe zuzuwenden.

  
*Emily Collett* Bühnenausbildung im Else-Klink-Ensemble und Teil des Kernteams der ›bildungsART20‹

---

<sup>1</sup> Vgl. Rudolf Steiner: ›Der Zusammenhang des Menschen mit der elementarischen Welt‹ (GA 158), Dornach 1993, S. 111ff.




---

Anna-Maria Sachs

## Meine Balance

Ich habe festgestellt, als ich das Thema *Balance* erkenntnistmässig für mich klären wollte und theoretisch schon viel gefunden und verstanden hatte, dass ich mich immer mehr von der praktischen Balance entfernt hatte. Ich war so begeistert und wollte unbedingt immer weiter, um es noch besser zu erfassen, war komplett fixiert und konnte gar nicht mehr loslassen. Ich war vor allem *im Kopf* und habe immer deutlicher die Auswirkungen erlebt. Bis ins Körperliche hinein spürte ich mehr und mehr die Anspannung. Ich atmete nicht richtig und schlief nicht erholsam. Um mich aufzuwecken, war allerdings eine Frage von außen nötig: *Was ist denn mit DEINER Balance?*

Da wurde mir bewusst, dass mir diese anscheinend nicht so wichtig war. Erst da begann ich mich zu fragen und mir bewusst zu machen, wie es mir eigentlich jetzt im Moment geht. Sofort habe ich gespürt: So geht es nicht weiter, ich muss mich um mich selbst kümmern. Ich erkannte, dass ich als Idealistin nur in dem gelebt hatte, was ich gerne wollte – ohne Rücksicht auf mich und meine Bedürfnisse. Ich hatte mich ganz abgeschnitten von mir selbst. Mich nicht wichtig genommen. Nicht in mich hineingespürt, was ich jetzt brauche. Was ist das eigentlich, was mich davon abhält? Bei mir sind das oft feste Vorstellungen, dass etwas, meist sogar eine ganze Liste von Dingen, *sein muss*. Da ordne ich mich gewohnheitsmässig unter und gebe dem, was mir der Kopf sagt, die Priorität. Was passiert, wenn ich mich aber frage: *Was ist jetzt wichtig?* und: *Was ist mir wichtig? Was brauche ich jetzt?*

Da kommen plötzlich andere Aspekte ins Spiel! Bin ich bereit, mich auf den jetzigen

Augenblick einzulassen? Bejahe ich das Leben, also Veränderung, und kann das Alte (z.B. Vorstellungen) loslassen und auf das Neue vertrauen? Öffne ich mich, jetzt in mich hineinzuspüren? Ich finde es sehr spannend, was sich dahinter verbirgt. Es geht hier um Selbstliebe und Geistesgegenwart. Selbstliebe heißt auch, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, sich darum zu kümmern, dass es einem gut geht. Denn: Kann ich im Außen etwas Gutes schaffen, wenn ich innerlich nicht in Balance bin? Und Geistesgegenwart heißt, ganz im Moment in mir da zu sein. Ganz präsent zu sein bedeutet eben auch, zu spüren, nicht nur zu denken. Ich sehe da die Ansatzpunkte für die Balance. Nur wenn ich ganz in mir bin, kann ich aus mir, aus meiner Mitte heraus, frei agieren, spielen und balancierend leben. Wenn ich meine Vorstellung, etwas müsse in bestimmter Weise laufen, loslasse, dann kommt etwas Starres in Bewegung. Balance ist Bewegung, ist Atem. Es ist kein Zustand – oder kann ein lebender Mensch etwa steif wie ein Stock stehen, ohne jede Regung?

Balance ist verbunden mit Unsicherheit. Sie kann – genauso wie ich selbst – immer kippen, umfallen, einseitig werden, was zu Krankheit und Leid führt. Aber nur so können wir uns entwickeln und zu freien Menschen werden! Würde ich Balance zu einem Dauerzustand der stabilen Ausgewogenheit machen und die Möglichkeit, krank zu werden, abschaffen können – könnte ich dann überhaupt noch Mensch sein und werden?

---

Anna-Maria Sachs studiert Eurythmie im 3. Jahr und ist Teil des Kernteams der ›bildungsART20‹



Chiara Plischke

## Durch innere Prozesse auf dem Weg in die Balance

**»Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.« – Albert Einstein**

In unserer Zeit wird es immer wichtiger, eine gesunde, harmonische Balance im Leben zu finden. Dies bedeutet jedoch, dass man sich über jene Dinge bewusst werden muss, die nicht im Gleichgewicht sind. Ein Bewusstsein über seine eigene persönliche Entwicklung haben und mit dieser sich zu bewegen, bedeutet, innerlich beweglich zu bleiben. Wenn diese Bewegung über einen längeren Zeitraum stagniert, der Mensch also im Ungleichgewicht steht, wird er krank. Da die Krankheitssymptome so verschieden und individuell sind, müsste man sich erst der Frage zuwenden, warum überhaupt jemand krank wird – um sich dann nicht der Frage widmen zu müssen, wie man Krankheit verhindert, sondern, wie man erfolgreich in Balance lebt und beweglich bleibt.

Zuerst gilt es zu verstehen, dass Krankheit immer die Chance für Wachstum bietet. Es geht um Verständnis dafür, seine Krankheit annehmen und die Erwartungshaltungen aufgeben zu müssen, die uns an unserer Entwicklung hindern. Es ist utopischer Idealismus, immer in reinsten Harmonie schwelgen zu wollen, doch fällt es uns schwer, unsere Erwartungen in Balance zu halten. Hat der Mensch geringe Erwartungen, so wird er vielleicht weniger enttäuscht, doch hat auch er noch eine große Angst vor diesen Enttäuschungen. Ragen seine Erwartungen über die realen Möglichkeiten weit hinaus, dann sind Enttäuschungen vorprogrammiert, da wir uns einem illusionären Bild hingeben. In

beiden Fällen geht es um Enttäuschungen, mit denen wir in Resonanz treten. Es ist hier nicht davon die Rede, diese Erwartungen ins schlechte Licht zu rücken. Doch können wir, wenn wir den Fokus auf das *Sich-hingeben* richten, um dadurch die Essenz der momentanen Situation zu erspüren, die Krankheit besser annehmen und begreifen. Da Krankheiten viel mehr bedeuten, als dass wir ihre Symptome wahrnehmen, kann die Harmonie im Leben, die man zu finden versucht, als ein innerer Schulungsweg beschrieben werden. Dieser definiert sich wesentlich durch unsere Prägung von zahlreichen Faktoren wie Umwelt, Beziehungen, Kultur, Selbstbild usw.

So möchte ich meine ganz individuelle Erfahrung mit dem Thema Krankheit hier anfügen, um auch in diesem Text in die Balance zwischen innerem und äußerem Erleben zu kommen. Das Thema Krankheit beschäftigt mich schon über einen längeren Zeitraum, da meine Schilddrüse mir Lernprozesse aufzeigen will, die ich sonst nicht für möglich gehalten hätte. Das war mir anfangs aber nicht bewusst. Ich hatte gespürt, dass sich etwas verändert: Mein Körper war abrupt außer Balance geraten und ich hatte eine starke Überfunktion mit all den Symptomen, die man sich dazu vorstellen kann. Wenn ich auf damals zurückblicke, bin ich manchmal erstaunt, welche Kraft ich aufwenden musste, um die täglichen Herausforderungen zu meistern – eine Kraft, die Extremes bewältigen musste. Ich denke, dass alle Krankheiten, die mit stärkeren physischen Leiden einhergehen, so eine Kraft benötigen. Aber diese Kraft muss man erkennen – und nutzen. Jeder sollte wissen, dass sein Körper

die Kraft hat, jeden Widerstand zu überstehen und diesen ins Positive umzukehren. Das ist eine Lebensaufgabe. Sich nicht in einzelnen Symptomen zu verfangen, die an der Balance zerrern, sondern ein positives inneres Bild zu erschaffen und an diesem festzuhalten – so lange, bis es Realität wird. Nicht allem Glauben schenken, was gerade nicht gut ist, sondern sich schrittweise Veränderungen widmen. Krankheiten bringen immer ein seelisches Ungleichgewicht mit sich. Doch nur aus einem Ungleichgewicht heraus kann, durch neue Prozesse, ein höheres Gleichgewicht entstehen. Indem ich meine Krankheit durchlebte, lernte ich genau hinzuhören, was meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele gut bekommt. Vor allem bemerkte ich, dass mir die neu kennengelernte Intuition hilft, zu vertrauen und das, was ansteht, zu verändern.

Aber warum werde ich überhaupt krank? Warum haben wir Krankheiten? Warum gibt es Leid? All das sind Fragen, die mir begegneten. Krankheiten drücken offensichtlich aus, dass sich im Körper etwas nicht im Gleichgewicht befindet oder dass sich ein seelisches oder geistiges Ungleichgewicht im Körper manifestiert hat. Wenn man so darüber nachdenkt, dann ist dieser Prozess vollkommen natürlich. Der Körper macht uns gezielt darauf aufmerksam, dass etwas nicht stimmt. Nun gibt es natürlich schwerwiegende Krankheiten, wo diese Frage nicht so leicht zu beantworten ist. Jede Krankheit in einem größeren Zusammenhang zu sehen und sich von seinem durch schmerzhaft empfundene geprägten Gedankensog zu lösen, stellt sich als herausfordernd dar, da dieser für uns die Realität bildet. Viele Menschen fühlen sich als Opfer des Leids, jedoch gibt es Möglichkeiten, aus dem Leid herauszukommen und umzudenken. Da ich jede Sekunde die Wahl habe, wie ich mit dem Schmerz umgehe, bringt dies den Gedanken mit sich: *Ich darf fühlen, was ich fühle, es ist vollkommen in Ordnung, aber ich habe es in jeder Sekunde verdient, mich gut zu fühlen.* Mein kranker physischer Körper hat somit geringeren Einfluss auf mein Gefühls-

und Gedankenleben. Dabei denke ich an viele Menschen, die schwere Krankheitsverläufe erleiden und die ihre Kraft nicht aus ihrem physischem Körper nehmen, sondern von innen. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, sich mit höheren Kräften zu verbinden, die nicht im physischen Körper zu finden sind. Jedes einzelne Individuum hat die Möglichkeit, Hilfe durch höhere Kräfte zu erleben und somit Heilung zu erfahren. Die Energieform, die wir dabei wahrnehmen, ist eine von vielen in unserer mehrdimensionalen Welt. Die übersinnliche Welt ist eine, von der wir nicht nur viel lernen können, sondern aus der heraus wir – beim bewussten Vertrauen in sie – manchmal sogar Spontanheilungen erfahren dürfen. Unser physisches Dasein bedeutet lediglich eine Energieform, die das Instrument unserer Transformation ist.

Damit ist unser Körper ein Träger bestimmter Erfahrungen; wir können jedoch Zugang zu allen Energieformen haben. Vor allem schwere Krankheiten haben seelische und geistige Ursprünge. Um den jeweiligen Ursprung zu ergründen, ist es nicht nur hilfreich, sich mit seinem Emotionalkörper, seinen Empfindungen zu beschäftigen, sondern auch in den eigenen geistigen Ursprung einzutauchen, übernommene Muster und Zusammenhänge zu erkennen und den oft weit zurückliegenden Kern des Problems zu entschlüsseln. Unsere Seele ist geistig verstrickt, darum ist der Krankheitsprozess immer auch ein geistiger Prozess. Die Balance zwischen geistigem Wachstum, seelischem Empfinden und physischer Konstitution zu halten, ist eine Aufgabe, die *Selbst-Bewusstsein* verlangt.

Dankbarkeit ist ein weiterer Schlüssel, der mir viele Türen öffnete: Dankbarkeit gegenüber mir selbst, meinen Mitmenschen, meiner Situation und meinen innersten Empfindungen, Schmerzen, Sehnsüchten, Wünschen und Bedürfnissen.

---

*Chiara Plischke* studiert am Eurythmeum im 3. Studienjahr Eurythmie




---

Marie Lenschow

## Die achtsame Balance

Vor einiger Zeit war das innere Gleichgewicht ein Thema, über das ich häufig und intensiv nachzudenken pflegte. Ich kam zu dem Schluss, dass ich, um zu verstehen, ob und wie man es erreichen kann, mich zunächst mit der Acht auseinander setzen muss. Die Acht ist wohl die Zahl, die am häufigsten – unbeabsichtigt – in den Mund genommen wird: *Achtung*; gute *Nacht*; ich *achte* dich ... Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, umgibt sie uns ständig.

Die meisten Menschen neigen nicht dazu, nach symbolischen Bedeutungen zu fragen. Wenn man sich mit Symbolen beschäftigt, wie ich es für meine Bachelorarbeit tat, kommt ihnen allerdings eine tragende Rolle zu, doch kann es auch im Alltag hilfreich sein, jene Dinge, die uns ständig umgeben, von einer anderen Seite zu betrachten.

Die Acht hat in vielen Mythologien und Religionen eine sehr wichtige symbolische Bedeutung. So schreibt Jean C. Cooper in ihrem »Illustrierten Lexikon der traditionellen Symbole« u.a. Folgendes: »Im Bereich des Spirituellen ist die Acht das Ziel des Eingeweihten, der durch die sieben Stufen oder Himmel gegangen ist, und somit ist sie die Zahl des wiedergewonnenen Paradieses; Regeneration, Auferstehung; Glückseligkeit; vollendeter Rhythmus; [...]. Es gibt acht Winde – und dazwischenliegende Richtungen des Raumes. Acht stellt auch die Gegensatzpaare dar.«<sup>1</sup>

Sind es nicht diese Gegensätze, die es in Balance zu bringen gilt? Gegensätze, die sich in rhythmischer Bewegung zueinander befinden? Extreme wie Tag und Nacht, Gut und Schlecht, Innen und Außen, Du und Ich, Mann und Frau, Wärme und Kälte, Wachen und Schlafen, Leben und Tod müssen doch in einem sich ständig

sich ausgleichenden – und somit beweglichen – Verhältnis stehen. So ist das Ende des einen gleichzeitig der Neubeginn eines anderen. Die Sonne geht morgens auf und abends unter, um am nächsten Tag wieder aufgehen zu können, während sie woanders gerade untergeht. Genauso existiert das Gute im ständigen Wechsel mit dem Schlechten. Was in dem einen Moment als Handlung vollkommen richtig ist, das ist in der nächsten Situation nicht förderlich oder sogar schädlich.

Betrachten wir die Extreme, von denen wir umgeben und durchdrungen sind, einmal hypothetisch als sich voneinander unabhängig bewegend, dann könnte die Welt wie folgt aussehen: Wo Tag ist, würde er bleiben; die weiblichen Wesen jeder Gattung würden sich nur mit den Ihren abgeben und kein neues Leben würde entstehen; überall würde die gleiche Temperatur herrschen, wodurch es keine Vielfalt in Flora und Fauna gäbe; die Menschen wären entweder vollkommen in sich gekehrt oder viel zu extrovertiert, würden handeln, ohne zu denken, und Gedanken bilden, die nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben.

Man könnte sich Gegensätze, die sich so »selbstbezogen« verhalten, wie Kreise vorstellen, die sich um sich selbst drehen und dabei ihrem Gegenbild ohne jeden Kontakt gegenüberstehen (siehe Grafik). Verbinden sich nun diese Extreme mit ihrer jeweiligen Polarität, dann bilden sich durch die Kontaktpunkte jeweils Achten. Die Extreme bewegen sich nun *achtsam* umeinander und überschneiden sich.

Die Hälfte dieser Acht finden wir in einem weltbekanntesten Symbol für Harmonie und Gleichgewicht: dem Tai Chi, das für die Vereinigung von Yin und Yang steht. Warum wir

hier nur eine Hälfte der Acht sehen, kann mehrere Gründe haben. Zum einen, um die Verbindung der Extreme *innen und außen* herzustellen: Das Symbol liegt außen und stellt selbst nur die eine, sinnlich wahrzunehmende Hälfte seiner selbst dar, während wir die zweite Hälfte – nämlich die Bedeutung – aus unserem Inneren hinzufügen. Zum anderen steht das Tai Chi für die Bewegung der Extreme umeinander. Die zweite Hälfte der Acht kann der Beobachter also finden, sobald er das Symbol vor seinem inneren Auge dreht und bewegt.



Mir scheint, als würde sich alles auf dieser Erde in einer natürlichen Ausgewogenheit mit und zwischen den Polaritäten bewegen. Dem Menschen allerdings wurde die Ehre zuteil, sich diese Balance zwischen den Polaritäten aktiv erringen zu dürfen und sich immer wieder von neuem darin auszuprobieren, wo er wann stehen kann, möchte oder muss. Das tut kein Tier und keine Pflanze. Weder Pflanze noch Tier müssen ihre innere Balance erst erringen – sie leben einfach.

So ist es z.B. für jeden Menschen wichtig zu lernen, im richtigen Maß in der Zeit zu stehen. Ist er zu sehr in seinen Erinnerungen gefangen, kommt er nicht ins Handeln und wird unglücklich. Hängt er zu sehr seinen Träumereien nach, in die Zukunft hinein, kommt er auch nicht ins Handeln und wird ebenfalls unglücklich. Wenn er zu sehr im Moment lebt, nach dem klassischen Motto: »Lebe jeden Tag, als ob er dein letzter wäre«, wird er viele seiner unüberlegten Handlungen später bereuen. Es geht vielmehr darum, im Moment so zu handeln, dass es einen dem Ziel näher bringt,

und dabei die Vergangenheit – in Form von Erfahrungen – mitzunehmen, so dass sich im Jetzt etwas Neues bilden kann.

Betrachten wir die Begegnung mit anderen Menschen, dann ist es ebenso wichtig, sowohl nach den eigenen Bedürfnissen zu handeln, wie auch offen für die des Gegenübers zu sein. Ist man immer zu selbstbezogen, werden sich viele Menschen lieber anders die Zeit vertreiben, und es steigt die Gefahr für einen selbst, einsam und unglücklich zu werden.

Dieses Schema der Extreme und ihrer beweglichen Mitte kann man auf jedes Verhältnis beziehen, das ein Mensch zu den Polaritäten hat. Für mich steht außer Frage, dass psychische Krisen und teilweise auch Krankheiten ihren Ursprung dort haben können, wo das Gleichgewicht zwischen den Polaritäten gestört ist. Da die Gegensätze des Lebens niemals feststehen, sondern erst durch die gemeinschaftliche Bewegung umeinander eine Harmonie bilden, darf man auch die eigene Balance niemals in etwas Festem suchen. Finden kann man diese nur, wenn man es schafft, sich auf eine gesunde Weise innerhalb der Extreme bewegen zu können. Mir scheint die Vorstellung utopisch, man könne innerhalb eines Lebens jemals einen Zustand erreichen, in dem man sich im völligem Gleichgewicht mit allen Polaritäten befindet. Das ändert aber nichts an dem Gewinn, den man haben kann, wenn man beginnt, darauf hinzuarbeiten.

Auch Rudolf Steiner ist der Ansicht, dass die Entwicklung des Menschen etwas ist, das sich über mehrere Leben hinweg vollzieht. Ich halte die innere Balance für einhergehend mit der ständig sich weiter entwickelnden Seele, mit dem Ziel, alle Wesenheiten der Acht letztendlich in sich zu vereinen.

---

**Marie Lenschow** Bachelor der Waldorfpädagogik, studiert derzeit Eurythmie am Eurythmeum Stuttgart.

---

1 Jean Campbell Cooper: »Illustriertes Lexikon der traditionellen Symbole«, Leipzig 1986, S. 224.




---

Mia Mahruki

## Ernährungsbewusstsein als Weg in die innere Balance

Gesundheit und innere Balance – Themen, die uns in der heutigen Zeit sehr beschäftigen. Es ist zu einer Art Trend geworden, sich gesund zu ernähren, Sport zu treiben und so das von den Medien suggerierte *fit and healthy body image* zu erreichen, das auf allen medialen Plattformen wie Instagram, Facebook, YouTube etc. verbreitet wird. Wie das bei Trends und klar vorgegebenen Richtungen oft so ist, zeigt sich auch hier eine deutliche Gegenbewegung: Während der eine fleißig das Ziel des *gesunden Lifestyles* verfolgt, kommt es beim anderen zu einer Art *Trotzreaktion*: Er oder sie ernährt sich extra ungesund und vermeidet jegliche körperliche Anstrengung, um ganz klar zu zeigen: *Nicht mit mir!*

Ich möchte hier meine Gedanken und Ideen zum Thema Gesundheit und innere Balance teilen und gleich vorwegnehmen, dass es mir nicht darum geht, gegen irgendeine Richtung oder Gruppe zu hetzen. Ich möchte lediglich ein Bild davon vermitteln, was sich in meinem Kopf abspielt, und gern dazu anregen, sich ein eigenes Bild zu machen. Das Thema der inneren Mitte beschäftigt mich schon sehr lange!

Wie schaffen wir es denn, unsere *innere Mitte* zu finden, und was ist diese überhaupt? Gibt es eine Faustformel für das Glücklichein? Bevor ich aber weiter darauf eingehe, möchte ich das Thema der gesunden Ernährung vertiefen.

Wie definieren wir diese eigentlich? *Iss das, worauf du Lust hast; lass die Kohlenhydrate weg; viel Obst und Gemüse; achte auf deine Kalorien; vegane Ernährung ist der Schlüssel zum Erfolg; Menschen sind Fleischesser; iss nichts mehr nach 18 Uhr; ein ausgewogenes Frühstück kurbelt den Stoffwechsel an.* Ich

bin mir sicher, dass wir alle mindestens einen dieser Sätze schon einmal gehört haben. Im Vergleich zueinander sind diese recht paradox: Sollen wir nun Fleisch essen, vegetarisch leben oder durch vegane Ernährung rank, schlank und gesund werden? Was ist der richtige Weg? Die genannten Ratschläge können ganz schön verwirrend sein und uns damit ein Gefühl der Unsicherheit vermitteln: Wie schaffe ich es denn nun, mich gesund zu ernähren und dazu noch innerlich ausgewogen zu sein?

Die Antwort ist eigentlich ganz einfach: Schiebe diese paradoxen Sätze beiseite und höre auf deine innere Stimme! Was sind deine Bedürfnisse? Mit welcher Ernährungsform geht es dir gut? Was macht dich glücklich?

”  
Für mich hat diese Überzeugung sehr viel mit innerer Ausgewogenheit zu tun.  
—

Ich finde es wichtig, dass die Art, wie ich mich ernähre, nur von mir selbst kommt. Nur ich persönlich kann entscheiden, wie ich mich ernähren möchte. Allerdings spricht natürlich nichts dagegen, sich inspirieren zu lassen; dies sollte aber nicht darauf hinauslaufen, dass mir eine bestimmte Ernährungsform aufgedrängt wird und ich schließlich nur aus schlechtem Gewissen nachgebe. Es ist an sich gut, wenn mir jemand die Augen öffnen möchte, aber die letztendliche Entscheidung sollte wirklich aus unserer eigenen Überzeugung heraus ge-

schehen. Für mich hat diese Überzeugung sehr viel mit innerer Ausgewogenheit zu tun. Ich denke, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, können wir z.B. auch besser mit Stress-situationen umgehen.

Natürlich ergibt sich das *Mit-sich-selbst-im-Reinen-Sein* in den meisten Fällen nicht von heute auf morgen. Dazu bedarf es schon etwas mehr Geduld. Aber wenn wir das geschafft haben, merken wir, dass uns solche Sätze bezüglich der *richtigen Ernährungsform* nicht mehr zu sehr verwirren. Ich meine das jetzt nicht so, dass unsere innere Entwicklung für immer auf diesem Stand bleibt. Eventuell wird es in Zukunft das eine oder andere Ereignis geben, das unsere innere Mitte ins Wanken bringt, sodass wir uns unter Umständen sogar selbst verlieren. Das kann durchaus passieren; wichtig ist nur, dass wir uns wiederfinden.

Die innere Mitte zu halten, bedeutet für mich Arbeit. Wenn ich denke: Jetzt habe ich sie gefunden, jetzt kann mir nichts mehr passieren, dann liege ich vermutlich falsch. Meiner Ansicht nach muss ich kontinuierlich daran arbeiten, meine innere Mitte zu stärken und wachsam sein, was um mich herum geschieht, damit ich sie nicht verliere.

Meine persönliche Formel zum *Glücklichsein* ist eine Kombination aus vielseitigen Leidenschaften und Interessen, die aber alle auf der Grundlage des *Mit-sich-selbst-im-Reinen-Sein* aufgebaut sind. Natürlich war das nicht immer so und ich habe auch oft damit zu kämpfen, die innere Ausgewogenheit zu halten, da ich eher zum »*Ganz oder gar nicht*« neige, aber ich habe gemerkt, dass es mir persönlich gut tut, wenn bei mir alles im Gleichgewicht ist und ich nicht zu einseitig oder zu radikal werde. Was für unsere Gesellschaft die Formel zum Glück ausmacht, kann und will ich nicht sagen, da jeder für sich selbst entscheiden muss, was ihn wirklich glücklich macht und wie wir es schaffen, innerlich stark zu sein. Ich denke, das spielt im Endeffekt alles zusammen.

Die Art, wie wir uns ernähren, nimmt Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Wenn wir unsere innere Mitte gefunden haben und daran arbeiten, sie zu halten, wirkt sich das auf das persönliche Glück aus. Sind wir innerlich ausgeglichen, kommen wir mit verschiedenen, auch schwierigen Situationen ganz anders zurecht, als wenn wir uns ständig Gedanken darüber machen müssen, was wir eigentlich wollen, was die anderen von uns denken etc. Die innere Mitte stärkt unser Rückgrat und unser Selbstbewusstsein, denn wenn ich

”

*Die innere Mitte stärkt unser Rückgrat und unser Selbstbewusstsein, denn wenn ich mit mir selbst im Reinen bin, fühle ich mich in der Regel auch wohl in meinem Körper und in meinem Geist.*

mit mir selbst im Reinen bin, fühle ich mich in der Regel auch wohl in meinem Körper und in meinem Geist. Klar kann das auch tagesformabhängig sein, mal fühlen wir uns mehr wohl, mal weniger. Jeder von uns hat etwas, womit er nicht so ganz zufrieden ist, sei es eine bestimmte Körperstelle oder ein bestimmter Charakterzug.

Trotzdem: Wenn wir unsere innere Mitte gefunden haben, werden wir im Großen und Ganzen mit uns selbst zufrieden sein und eine ganz neue Kraft entwickeln, mit den Hürden des Lebens umzugehen – davon bin ich überzeugt!

*Mia Mahruki* studiert am Eurythmeum im 4. Studienjahr Eurythmie.

# Einblicke

Anlässlich der Bachelorabschlüsse des 4. Eurythmiestudienjahres folgen hier Zitate aus einzelnen Vorträgen in Bezug auf den Begriff *Balance*:

## *Kristin Salg*

»In einer Ausführung über die Empfindungs- und Erlebnisangaben Rudolf Steiners für die eurythmischen Vokale wird deutlich, dass das Gefühl ein unverzichtbares Werkzeug des Eurythmisten ist. Durch das Gefühl erspürt der Eurythmist die geistige Wesenheit des Lautes oder Tones. Das Wahrnehmen des eigenen Leibes und des Gefühls ermöglicht es, während des Eurythmisierens zu Erlebnissen und Empfindungen zu kommen. Hieraus gehen auch die Bewegungen des Astralleibes hervor, welche sich beim Gestalten der Laut- oder Tongebärden regen. Diese Regungen des Astralleibes sind ausschlaggebend für die Gesundheit oder Krankheit des Menschen. Bei den Rauschgiften wird deutlich, dass diese die Wesensglieder auch in Bewegung bringen. Tendenziell lässt sich zu den Rauschgiften sagen, dass sie eine lockernde Wirkung auf das Wesensgliedergefüge haben. Die Bewegung des Aus-sich-Heraustretens beschreibt Steiner als Dur-Empfindung, als Gesundheit. Aber ein Mensch, der nur im Außen lebt, kann ebenso wenig gesund sein, wie ein Mensch, welcher sich in ständiger Moll-Stimmung befindet.«  
– »*Rauschgifte und ihre Wirkungen auf die Wesensglieder*«

## *Yuma Ito*

»Die japanische Schwertkampfkunst wie auch die Eurythmie bilden jeweils einen Schulungsweg, der zum Michaelimpuls als *Tat für die Menschheit* führen kann. Obwohl sich beide von der Ästhetik her stark unterscheiden, entwickelt man bei beiden Bewegungskünsten eine innere Kraft. Während Eurythmie aber eine

sehr kosmische Kraft besitzt, die in die Umwelt hinausströmt, bringt die Schwertkampfkunst eine starke Selbstbeherrschung mit sich. Die innere Ruhe, die man bei der Kampfkunst primär entwickelt, hilft die universelle Kraft der Eurythmie auszudrücken und die materialistische Welt mit geistigen Impulsen zu durchleuchten. Beide Bewegungskünste ergänzen sich, weshalb ich persönlich auch hier mein Gleichgewicht finden kann.«  
– »*Der Michaelimpuls, die Eurythmie und die japanische Schwertkampfkunst*«

## *Shuka Sasaki*

»Die Entwicklung der Digitalisierung hört nicht auf und die Menschheit hat zugelassen, sie weiterzuentwickeln. In dieser Welt werden wir auf die Gefahr stoßen, dass die Dreiheit der menschlichen Fähigkeiten: Denkfähigkeit, Mitfühlen und Wille der eigenen Aktivität auseinandergeht. Eurythmie ist eine Kunst, diese Dreiheit uns Menschen wieder nahe und in Zusammenklang zu bringen. Es ist in unserer Zeit sehr wichtig, die innere Seelenfähigkeit zu stärken!«  
– »*Eurythmie im digitalen Zeitalter*«

## *Ingolf Lindel*

»Balance zwischen Wissenschaft und Kunst bedeutet für mich, das Erleben und Verstehen so miteinander in einen Dialog treten zu lassen, dass zwischen beiden eine fruchtbare Beziehung entsteht, die dazu in der Lage ist, unlösbar Scheinendes lösbar zu machen – auf allen Lebensebenen.«  
– »*Von der Philosophie zur Eurythmie – oder vom Denken und Bewegen eines höheren Menschen*«

---

# denkwürdig

## Liebe

*Ich weiß was Liebe ist,  
ich weiß auch wie man sie definiert,  
ich weiß, dass man Liebe nie vergisst,  
aber vor allem weiß ich, dass Liebe nie aufhört, immer da ist,  
auch wenn alles so auswegslos erscheint,  
wenn die Welt weint.*

*Und sie berührt  
deine Wunden, deinen Schmerz,  
deine Gefühle, dein Herz,  
und sie ist direkt,  
lässt dich hinschauen,  
Umwege gehen, dich selbst zu erkennen und dir zu vertrauen.*

*Und sie ist wie ein Spiegel,  
nur zeigt ein Spiegel unverblümt die Realität,  
wenn wir nur in ihn blicken, nicht wegsehen,  
und das, was er uns zeigt, in uns selbst erkennen,  
Gedankenformen, die uns von der Liebe trennen.*

*Doch Liebe ist immer zu spüren,  
sie ist ein Phänomen, das uns forschen lässt,  
das uns am Leben hält,  
wenn wir uns einsam fühlen,  
das uns hilft, Dich zu spüren.*

*Es gibt so viele Glücksmomente,  
so viele festzuhaltende Augenblicke  
und ganz oft sind diese mit Liebe verbunden.*

*Chiara Plischke*

Tagung des campusA  
Stuttgart

bildungs**ART**20

# BALANCE

um die Mitte ringen

100 Jahre  
Anthroposophische  
Medizin

**SO 01.03. bis**  
**FR 06.03.2020**

alle Infos unter:  
**[www.bildungs.ART](http://www.bildungs.ART)**