Eingangsgruß

18 Antworten auf die Frage: Was ist BauLeib Kunst? 8

Der ätherische Leib des Menschen - eine Einführung aus heutiger Sicht 10

Aus den Arbeitstreffen mit José Martínez über den ätherischen Leib des Menschen

Lebensgefühl, Ausdehnung und Zusammenziehung / Früheres Bewusstsein für den ätherischen Leib / Die biographische Prägung / Die vegetative Autonomie unseres ätherischen Leibes / Der ätherische Leib in seiner Abhängigkeit von äußeren Faktoren / Ätherischer Leib und Intentionalität: Beispiele von Verwandlungsvorgängen im ätherischen Leib durch innere Impulse / Die dreigegliederte Physiologie des ätherischen Leibes: Beispiele aus dem Leben / Die Verwandlung des ätherischen Leibes beim Malen / Die Verwandlung des ätherischen Leibes bei einer BauLeib Bewegung / Über die Wahrnehmung des Ätherischen

Über die Entstehung und Entwicklung der BauLeib Kunst 2002 - 2016 28

Die Botschaft des Olymp - Gymnastik in der BauLeib Kunst 32

Weitsprung – Das Maß meiner Vergangenheit oder wie ich Frieden mit dem Leben schließe
Ziellauf – Das Maß meiner Zukunft oder wie ich ein inspirierter Mensch werde
Speerwurf – Das Maß meines Denkens oder wie ich meine Wahrnehmung reinige
Diskuswurf – Das Maß meines Willens oder wie ich irdisch und standfest werde
Boxen – Mein soziales Maß oder wie ich Herzens-Mut entwickle
Aus den Arbeitstreffen mit José Martínez über die Olympischen Disziplinen

Dynamik der Materie und Dynamik des Geistes - Chemie in der BauLeib Kunst 60

BauLeib Kohlenstoffkunst – Der Diamant, die Schwärze und Ich
BauLeib Stickstoffkunst – Der Sturm, die Gelassenheit und meine Seele
BauLeib Sauerstoffkunst – Die Sonne, die ewige Jugend und mein Leben
BauLeib Wasserstoffkunst – Das Firmament, der Tiefschlaf und mein Selbst
Aus den Arbeitstreffen mit José Martínez über die chemischen Elemente

Der Ur-Sprung des Lebens - Das Wesen der Pflanze in der BauLeib Kunst 90

BauLeib Samenbildungstanz – Geborgenheit des Anfangs
BauLeib Verwurzelungstanz – Krasses Erwachen
BauLeib Keimbildungstanz – Sichere Orientierung
BauLeib Keimblättertanz – Innerer Rhythmus
BauLeib Blattbildungstanz – Eroberung der Umgebung
BauLeib Blütebildungstanz – Sehnsucht nach Schönsein
BauLeib Befruchtungstanz – Vibrierende Ekstase
BauLeib Fruchtbildungstanz – Würdevolle Reife
Die BauLeib Urpflanze – Lebendige Entwicklung
Aus den Arbeitstreffen mit José Martínez über das Wesen der Pflanze

Tiefendimensionen der Schöpfung - Das Wesen des Wassers in der BauLeib Kunst 104

„Grmorinor und die Rheindame"
Proteus
Flüsse und Regen
Der Engel der Schöpfung
Die Undine der Lauter
H_2O
Aus den Arbeitstreffen mit José Martínez über das Wesen des Wassers

Geistige Menschenbegleiter - Engelstudien in der BauLeib Kunst 137

Der Engel auf dem Thron der Fische – „Verteidige Dein Ich!"
Der Engel auf dem Thron der Jungfrau – „Verkünde das Neue!"
Der Engel auf dem Thron des Wassermann – „Bewahre die Reinheit der Lebenskräfte!"
Der Engel auf dem Thron des Löwen – „Beherrsche Deine Leidenschaften!"
Der Engel auf dem Thron des Steinbock – „Entscheide Dich!"
Der Engel auf dem Thron des Krebs – „Wende Dich Deinem Höheren Selbst zu!"
Der Engel auf dem Thron des Schützen – „Begleite Deine Mitmenschen!"
Der Engel auf dem Thron des Zwilling – „Kämpfe gegen Deinen Drachen!"
Der Engel auf dem Thron des Skorpion – „Versöhne Dich mit Deinem Schicksal!"
Der Engel auf dem Thron des Stier – „Lebe in der Ewigkeit!"
Der Engel auf dem Thron der Waage – „Erkenne Deine Grenzen!"
Der Engel auf dem Thron des Widder – „Benutze Deinen Verstand und gehe Deinen Weg!"
Aus den Arbeitstreffen mit José Martínez über das Wesen der Engel

Die Dunkelheit der Versuchung, mein Engel und ich – Die 7 Todsünden in der BauLeib Kunst 168

Zorn – Rebellion gegen das höhere Selbst
Wollust – Ich bin Gott
Neid – Der Lebensangst hingegeben
Hochmut – Selbsterwürgung in der Isolationshaft
Völlerei – Essen und Trinken als Ich-Ersatz
Geiz und Habgier – Erblindung der Seele
Trägheit – Dem Sterben nahe
Aus den Arbeitstreffen mit José Martínez über das Wesen der Todsünden

Die BauLeib Siegel – Über die Hüllennatur des Menschen 204

I. Die Wärmehülle – Essenz des physischen Leibes
II. Die Lichthülle – Essenz des ätherischen Leibes
III. Die Druckhülle – Essenz des astralischen Leibes
IV. Die Pentagrammhülle – Ausdruck der Ich-Essenz
V. Die Friedenshülle – Essenz der vom Ich gereinigten Druckhülle
VI. Die Machthülle – Essenz der vom Ich beherrschten Lichthülle
VII. Die Liebehülle – Essenz der vom Ich verwandelten Wärmehülle
Aus den Arbeitstreffen mit José Martínez über das Wesen der BauLeib Kunst

Begegnungen mit der BauLeib Kunst 216

Kraft und Intuition – von Marcelo Miguel (Theaterpädagoge)
Kunst, Erkenntnis und Heilung – von Jannis M. Keuerleber (Philosoph)
Unbekannte Horizonte – von Henning Hauke (Kunstwissenschaftler und Lehrer)
Der Fluss der Lebenskräfte – von Regina Dobrowitz (Heilpraktikerin für Psychotherapie)
Schrittweise aus der Krise – von Gerlinde Rakoczy (Leiterin eines Seminar- und Gästehauses)
Dem Fluss des Moments vertrauen – von Tommi Süssmilch (Graphiker und Illustrator)
Performative Erfahrungen – von Henning Hauke (Künstler)
In Kontakt mit dem Leib kommen – von Lena Sutor-Wernich (Sängerin)
Eine geistige Forschungsdisziplin und Bewegungskunst – von Marion Bornschlegel (ehem. Seminarleiterin)
Brausender Choralgesang – von Armin Hettich (Arzt)
Das Seminar am Michaelshof in der Entwicklung der BauLeib Kunst – von Eduardo Jenaro (BauLeib Künstler)

WEITERFÜHRENDE LITERATUR / KONTAKT 224

Eingangsgruß

Liebe Leserin, lieber Leser!

Du hältst das schriftliche und zeichnerische Ergebnis von vierzehn Jahren Bewegungsforschung in den Händen. An diesem Buch haben maßgeblich drei Menschen gearbeitet, die ich Dir kurz vorstellen möchte:

Tommi Süssmilch ist freier Graphiker und Illustrator und lebt in Kirchheim unter Teck. Er studierte an der Joe Kubert School of Cartoons and Graphics in New York und zeichnet und arbeitet u.a. für einen bekannten Holzspielwarenhersteller, Süßwarenproduzenten und andere Auftraggeber. Tommi Süssmilch hat beinahe alle Zeichnungen und Bilder des Buches „live" während vieler gemeinsamer Sitzungen gezeichnet. Wir haben stets nach dem zeichnerischen Stil des jeweiligen Kapitels gesucht, wie beispielsweise Linienführung, Material (Bleistifte, Kohle, Filzstifte, Aquarelle usw.), oder dem Einsatz von Linien und Flächen außerhalb der bewegten Gestalten. Wir haben nach Möglichkeiten gesucht, das Geistige sichtbar zu machen. Sein Urteil wog viel. Ich betrachte es als ein berufliches Glück, einen so einfühlsamen und erfahrenen Illustrator für die Darstellung der BauLeib Kunst gefunden zu haben.

José Martínez ist Landwirt, Veterinär und Osteopath sowie freier Dozent für zeitgenössische Anthroposophie und geistige Forschung auf verschiedenen wissenschaftlichen Gebieten. Er lebt auf seinem Hof auf der Insel Lanzarote. Sein Beitrag für dieses Buch ist unermesslich. Er hat die Entstehung und Entwicklung der BauLeib Kunst als wissenschaftlicher Berater, Mitforscher, Lehrer des Geistigen und freundschaftlicher Ratgeber von Anfang an begleitet und inspiriert. Seine Beiträge in diesem Buch stehen jeweils unter der Rubrik „Aus den Arbeitstreffen mit José Martínez". Dabei handelt es sich nicht um schriftliche, sondern um mündliche Beiträge, die ich aus unserer langjährigen Zusammenarbeit zusammengetragen habe. Es ist mir eine große Ehre, mit diesem besonderen Menschen, dem gegenwärtig profundesten Kenner der ätherischen Dimension, den ich kenne, die BauLeib Kunst zu entwickeln, und es freut mich zutiefst, dass dieses Buch unter anderem auch Zeugnis seines Wissens und Wirkens geben darf.

Ich, *Eduardo Jenaro*, bin freier Dozent für BauLeib Kunst, Bewegungsforscher, Choreograph, Personal Coach und Eurythmielehrer und lebe in Wendlingen am Neckar. Ich habe bisher fünfundzwanzig Jahre mit Jugendlichen an einer Stuttgarter Waldorfschule als Eurythmist und zehn Jahre mit Erwachsenen in einer Kirchheimer Ausbildungsstätte für Jugend- und Heimerzieher als BauLeib Künstler gearbeitet. Da ich in der Einleitung auf die Entstehung und Entwicklung der BauLeib Kunst eingehe, genügt es hier von mir zu sagen, dass ich mein berufliches Leben der geistigen Dimension der menschlichen Bewegung gewidmet habe. Dieses Buch stellt die bisherige Summe meiner Forschung dar.

José Martínez und ich, jeder auf seine Weise, gehen von den geistigen Forschungen Rudolf Steiners vom Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts aus. Unsere Arbeit verstehen wir als eine Fortsetzung seiner Anthroposophie bzw. als ein Beitrag zu deren Erneuerung, als ein Update der Anthroposophie sozusagen.

Ich hoffe sehr, dass Du Dich von den neuen Ansichten über menschliche Bewegung, über persönliche Entwicklung und über das neuerwachende Bewusstsein für die ätherische Dimension des Seins in der einen oder anderen Weise inspirieren lässt.

Herzlich
Eduardo Jenaro
August 2016

DIE BAULEIB KUNST DES ZIELLAUFS

Das Maß meiner Zukunft oder wie ich ein inspirierter Mensch werde

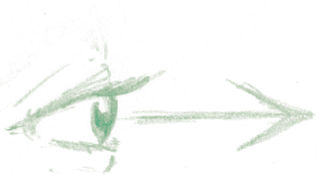
I. Ziellauf als leibliche Disziplin

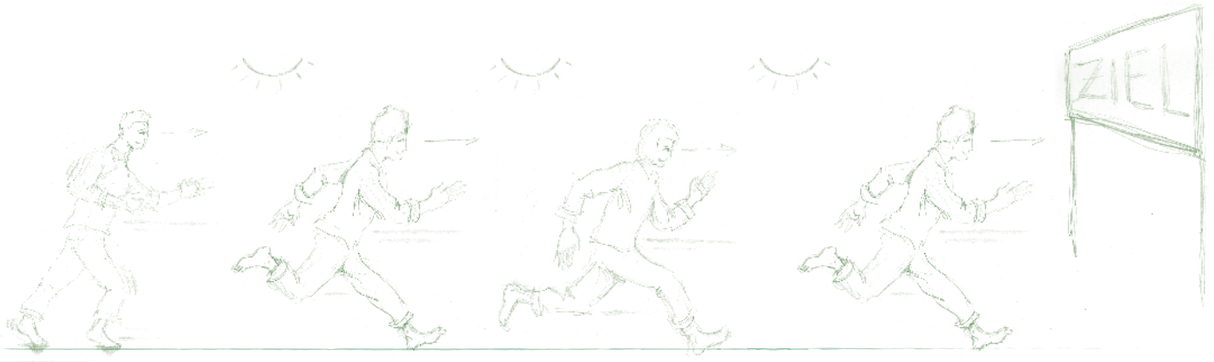
Der Stadionlauf der Antike betrug etwa 180 m. Er hieß Stadionlauf, weil er so lang war wie das Stadion selbst. Der Langlauf, die andere olympische Laufdisziplin, konnte bis etwa 4 km lang sein. Die Langläufer und der Stadionläufer hatten folgendes gemeinsam: Sie hatten beim Laufen immer das Ziel vor Augen, denn die Laufstrecke war gerade. Hin liefen die Stadionläufer, hin und zurück die Langläufer. Laufen im Kreis war der olympischen Botschaft fremd!

Olympisches Laufen ist, wie der Speerwurf, eine Ziel-Disziplin. Indem unsere Augen beim Laufen das Ziel anvisieren, bleibt unser Ich wach. Die lichtvolle Sehkraft überträgt sich beim Laufen auf den ganzen Leib. Der Zielläufer steht gespannt am Start, gespannt durch den Blick zum Ziel. Das Ziel zieht ihn zu sich. Der olympische Ziellauf ist ein lichtvolles, helles, freudiges Rennen!

Die schnelle und leichtfüßige Annäherung an das Ziel und das Erreichen des selbstgestellten Zieles erfüllt die Seele des Läufers mit kindlichem Glücksgefühl. Es ist das Glück des Fliegens. Keine andere Disziplin kommt dem Zauber der spielenden Kindheit so nahe wie das Ziellaufen.

Als BauLeib Disziplin entscheidet man selbst, wie weit und wie schnell man läuft. Eine Botschaft der Götter des Olymp lautet: „Mensch, finde Dein eigenes Maß."

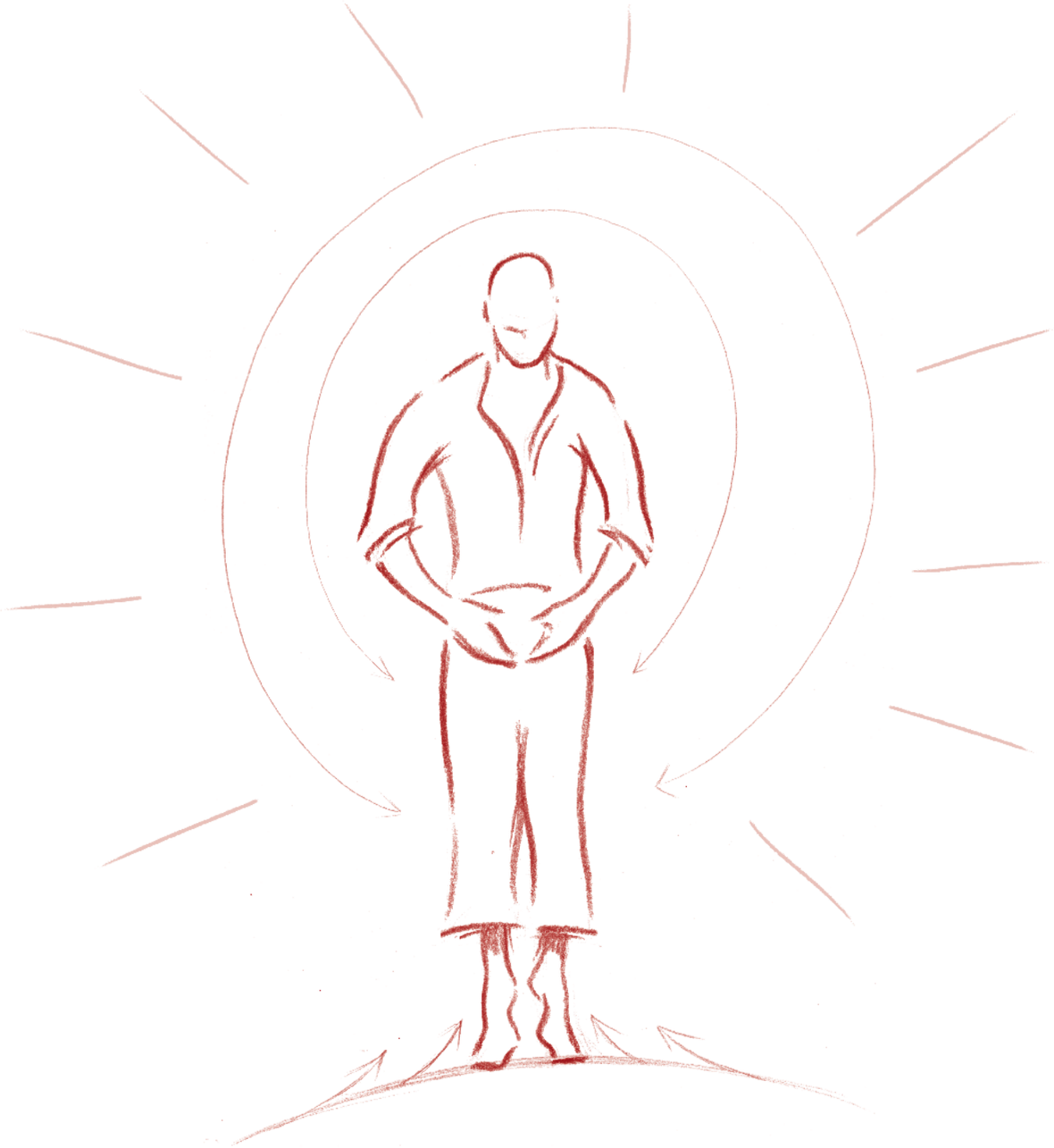




II. Ziellauf als geistige Disziplin

Der Ziellauf als geistige Disziplin hängt mit der Auseinandersetzung mit der eigenen Zukunft zusammen. Es geht um unsere Beziehung zu in der Zukunft bevorstehenden, sicher eintretenden Ereignissen in unserem Leben. Welches sind solche bevorstehenden Ereignisse? Ganz sicherlich der Tod. Aber mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit auch das kommende Wochenende, der nächste Geburtstag oder der bereits vereinbarte berufliche Termin mit Kollegen. Das sind Dinge, die in der Zukunft liegen und eintreten werden. (Mit der nicht so klar definierten Zukunft setzt sich der Diskuswerfer auseinander.)

Der Ziellauf wird zu einem Akt des Bewusstseins: Des Bewusstseins für die eigene Zeit. Wir fokussieren unser Bewusstsein auf ein künftiges Ereignis in unserem Leben, wir stellen es uns lebhaft vor. Dann verbinden wir das zukünftige Ereignis mit dem äußeren Lauf-Ziel. Das Zukunftsereignis fest vor Augen, laufen wir los, unserer Zukunft entgegen ... Dann kommen wir an, bleiben stehen und lassen alles in Ruhe nachklingen. Wir haben uns mit dem Ziellauf deutlich positioniert gegenüber der Zeit. Wir haben eine Struktur geschaffen in einem Lebensbereich, der oft unbewusst abläuft. Die Zukunft ist nicht abstrakt, die Zukunft ist ein Aspekt unseres ätherischen Leibes! Um mit einem Bild zu sprechen: Eine wachsende Blume trägt von Anfang an in sich ihre Blüte. Die Blüte, das Zukunftsziel der Pflanze, ist in ihrem ätherischen Leib immer anwesend.

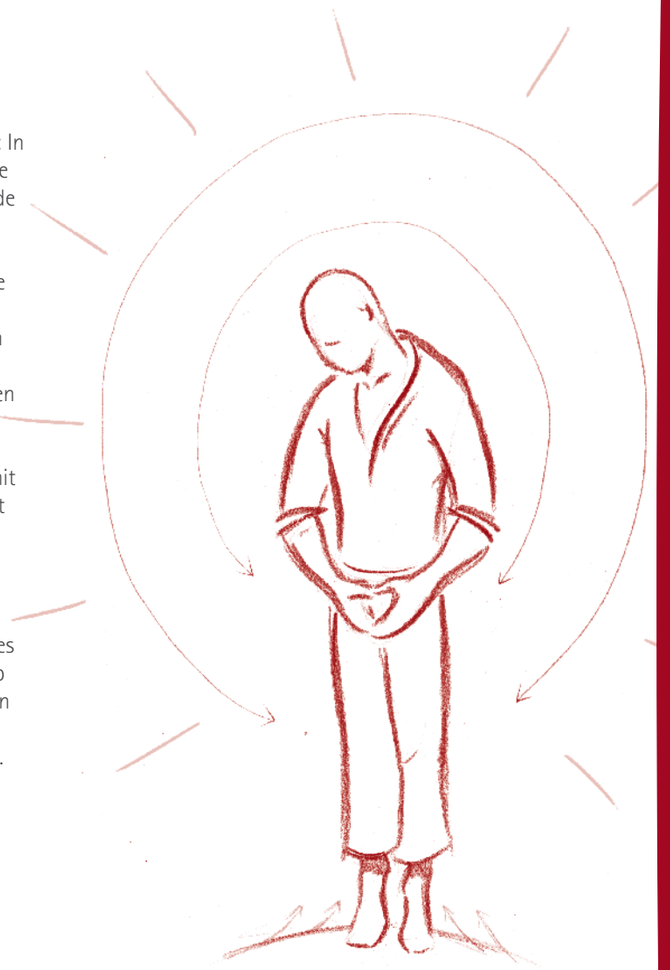


Wesensgeste des Sauerstoffes

Das hohe Wesen des Sauerstoffes zeigt sich als eine lichtvolle, liebende, in der Leichtigkeit stehende Gestalt: In der Sonne zuhause, umschließt sie mit ihren Händen die Erde, die unter ihr ist, und hebt sie sanft zu sich. Die Erde wird von ihr – unsere Sprache braucht neue Worte, um diese Dimensionen zu beschreiben – *umliebt*. Der Geist des Sauerstoffes trägt die Erde und ernährt sie, wie eine Mutter das Kind im Leib umhüllt, trägt und ernährt. Die große Gestalt weist auf die innige Verbindung zwischen Erdenleben und Sonnenlicht.

Stehen wir in der Wesensgeste des Sauerstoffs, fühlen wir unseren Körper in die Leichtigkeit gehoben. Unsere Arme senken sich von oben herab und umhüllen Brust und Bauch. Das nach vorne geneigte Haupt wird eins mit der großen Umhüllungsgebärde und unser Blick wendet sich verständnisvoll dem Herzraum zu. Abschließend erheben wir uns unangestrengt auf die Fußballen.

Nicht irdische Präsenz (Kohlenstoff), nicht seelische Präsenz (Stickstoff), sondern *Lebenspräsenz* ist die Botschaft des Sauerstoffwesens: Die Gegenwart der alles durchdringenden Weisheit des Lebens. In dieser BauLeib Geste wird man im übertragenen und im buchstäblichen Sinn des Wortes ein *besonnener* Mensch. Das hohe Sauerstoffwesen ist ein Lehrmeister der Lebensweisheit.

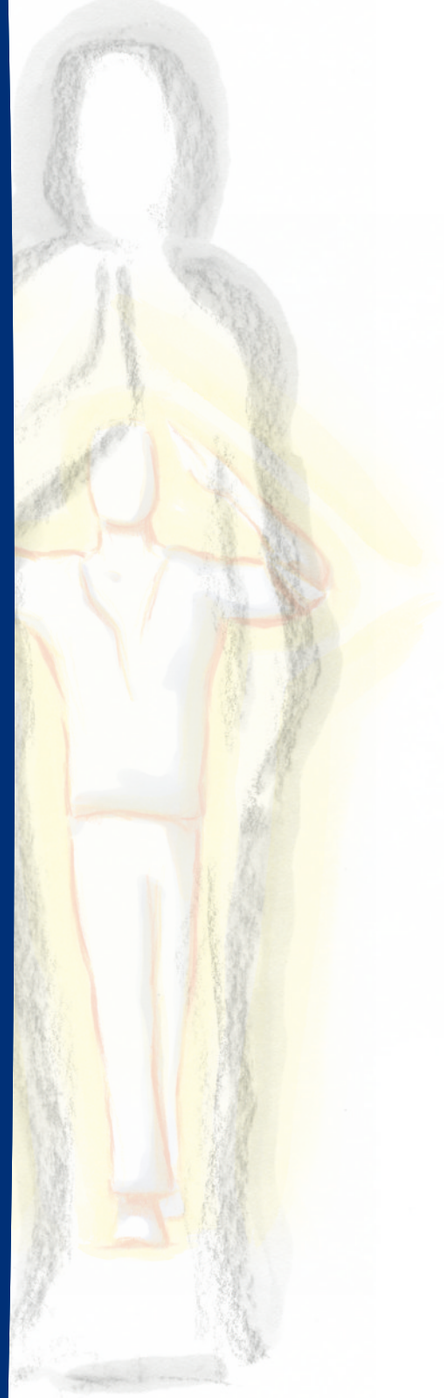


Bewegungssubstanz des Sauerstoffes

Ist die Wesensgeste des Sauerstoffes Ausdruck der Einheit des irdischen Lebens mit dem Sonnenlicht, so ist die *Bewegungssubstanz* des Sauerstoffes Ausdruck seiner Bewegungsdynamik. Die Interaktion zwischen Sonne und Erde ist pures, pulsierendes Weben. Diese Bewegungssubstanz ist die eigentliche Quelle des ewigen Lebens, der ewigen Jugend: die geheimnisvolle *Lemniskate* (von lat. *lemniscus,* Schleife). Die Lemniskate ist eine dynamische Acht, die sich am Kreuzungspunkt umstülpt: Die eine Schlaufe stülpt ein, sich nach innen wendend, die andere Schlaufe stülpt aus, sich nach außen wendend.

Stellen wir uns hinein in die Sauerstoff-Lemniskate, werden wir beweglich, flexibel, jung , dynamisch, wach und fröhlich. Unser Leib pulsiert in der Schwingung der Lemniskate zwischen oben und unten, hinten und vorne. Unsere Füße wippen, der Rücken senkt und hebt sich: Es ist wie ein Rausch und kann bis zur Ekstase gesteigert werden. Erstaunlicherweise, obwohl die Bewegung schnell und dynamisch ist, ermüdet man kaum. Ganz im Gegenteil: die Bewegung beschwingt und erheitert uns.

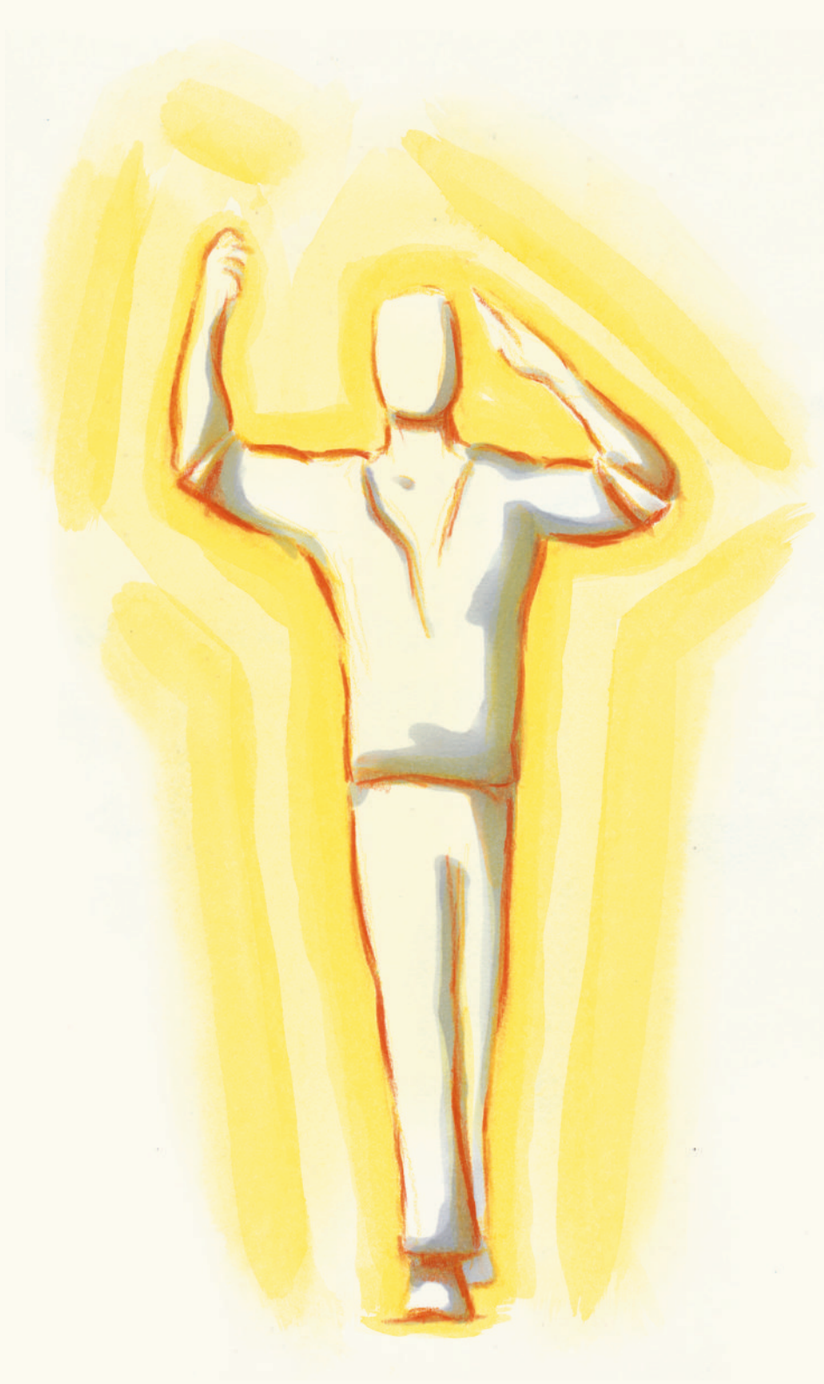
Was macht, rein chemisch gesprochen, der Sauerstoff eigentlich? Er durchlichtet Gesteine, verbrennt Metalle, ist Hauptbestandteil des lebengebärenden Wassers, bringt Pflanzen zum Wachsen und Tiere und Menschen zum Atmen. Er ist der Hans-Dampf-in-allen-Gassen des Periodensystems, der große Tausendsassa der Natur, *der* Stoffverwandler schlechthin.

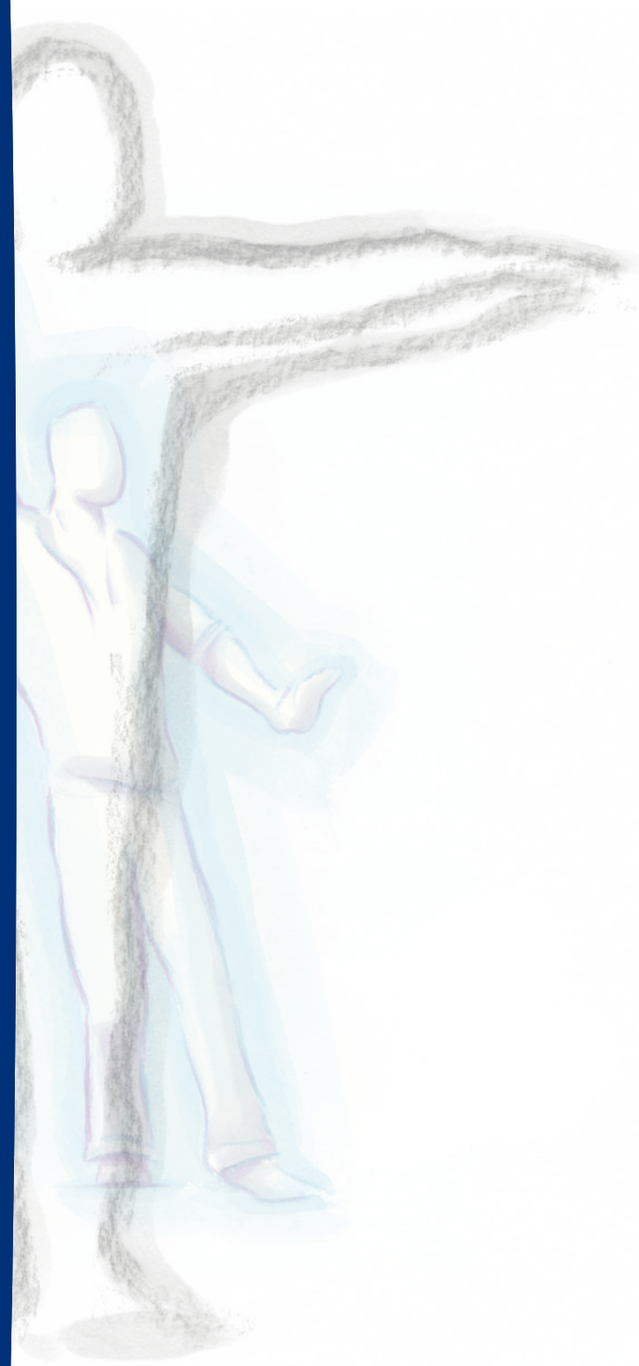


DER ENGEL
AUF DEM THRON DES WIDDER

„Benutze Deinen Verstand und gehe Deinen Weg!“

Sechster BauLeib Engel der Südseite.
Rechtes Bein: Ein wenig vorgestellt.
Linkes Bein: Gerade.
Rücken und Brust: Schlank, gerade und frei atmend. Ganz leicht nach vorne geneigt.
Rechter Arm: Hält friedlich einen senkrechten Speer. Die lockere Faust ist etwa auf Kopfhöhe, das untere Ende des Speeres ruht auf dem Boden.
Linker Arm: Die Hand weist sanft zur linken Schläfe.
Kopfhaltung und Blick: Gerade und lichtvoll, der Blick strahlt Zuversicht und Förderung.
Gesamtgestalt: Wir haben es mit *Pallas Athena* zu tun, der griechischen Göttin des Denkens, Schutzpatronin Athens, der Stadt der freien und selbständig denkenden Bürger. Sie förderte und begleitete Odysseus durch all seine Abenteuer. Athena wurde geboren aus dem Haupt des Zeus. Ihr gegenüber auf der Nordseite steht der “Waage“-Engel (S.162).
Ergänzung zur Eurythmiegeste: Die Eurythmiegeste ist Ausdruck der Verinnerlichung des Denkens durch die aufrechte Haltung. Die „Widder-Säule“ befand sich an der Grenze zwischen Bühne und Zuschauerraum.
Astronomischer Zusammenhang: Zu der Zeit, als die Sonne mit dem Sternbild des Widders im Frühling aufging, blühte die griechische Kultur auf.





DER ENGEL
AUF DEM THRON DER WAAGE

„Erkenne Deine Grenzen!"

Sechster BauLeib Engel der Nordseite.
Rechtes Bein: Macht einen großen Schritt nach hinten und trägt den Schwerpunkt.
Linkes Bein: Bleibt vorne ausgestreckt stehend.
Rücken und Brust: Kraftvoll zurückgelehnt.
Rechter Arm: Nach oben hinten zurückgebogen, die Handfläche parallel zum Himmel.
Linker Arm: Nach vorne unten ausgestreckt, die Handfläche wie ein Stoppsignal.
Kopfhaltung und Blick: Weit zurückgelehnt, den auf ihn zukommenden Menschen fest und mahnend anblickend.
Gesamtgestalt: Der *Hüter der Schwelle*. Seine Aufgabe ist es, die Grenze zur geistigen Welt zu hüten und den Menschen zu ermahnen, nicht unvorbereitet über die Grenze zu treten. Herb und abweisend ist seine Ausstrahlung. Ihm gegenüber auf der Südseite steht der „Widder"-Engel (S.150).
Ergänzung zur Eurythmiegeste: Die Eurythmiegeste ist Ausdruck des Augenblickes absoluten Gleichgewichtes. Die „Waage-Säule" befand sich an der Grenze zwischen Bühne und Zuschauerraum.

TRÄGHEIT

Dem Sterben nahe

Der Trägheit – Apathie, Interesselosigkeit, Faulheit – hingegeben ist der Mensch dem Sterbeprozess nahe: Die Seele löst sich vom ätherischen Leib ab und verliert den Zugriff auf ihn. Anders gesagt: Die Seele findet nicht mehr den Weg zurück ins Leben. Aber der Trägheit hingegeben fühlt sich der Mensch genüsslich relaxed in seinem Körper, das Leben geradezu zelebrierend. Die Selbsttäuschung ist enorm, und er ist sich der Lebensgefahr, in der er sich befindet, nicht im Entferntesten bewusst.

Die Trägheit macht aus dem Menschen eine tragische Figur: Als ätherische Gestalt bewegt er sich wie eine willenlose Pflanze, er verwandelt sich, wenn man so will, in gehendes Gemüse. Sein Nervensystem ist fast vollständig herabgedämpft, ihm ist alles egal, das vegetative Leben übernimmt die Führung. Der Mensch kann nicht auf der Erde fest stehen, lasch wippend läuft er herum ohne Ziel. Er befindet sich in dem Zustand der *schwebenden Schwerfälligkeit*. (Der Mensch kann aber auch während einer äußeren Tätigkeit der Trägheit verfallen: Das nennen wir dann Routine, Trott, mechanisches Abarbeiten oder Dienst nach Vorschrift. Hier macht die ätherische Gestalt riesige, seelenlose Schritte geradeaus aber ohne Ziel.) Der *Engel* greift ein, um die Seele mit dem ätherischen Leib zusammenzuhalten. Ein großer Einsatz wird ihm abverlangt, denn er muss sich fest im Menschen verankern. Stark, kühn und dynamisch muss er wirken, um den Menschen innerlich zusammenzuhalten. Er vollzieht dabei kraftvolle lemniskatische Bewegungen.

Trägheit

Der Engel opfert sich, um den Menschen zusammen zu halten

III. DIE DRUCKHÜLLE

Essenz des astralischen Leibes

Kontemplative Versenkung:
Die große Einatmung
Im Körper gefangen sein
Angespannte Muskulatur
Dunkelsein, Engsein, Gepresstsein
Schmerzgrenze

Anschließende Veränderung des Bewusstseins:
Wachsam bei sich sein
Innere Anspannung
Kampfbereitschaft
Aufstieg emotionaler, bisweilen aggressiver Kräfte
Abwehrkräfte werden hervorgerufen
Starke Abgrenzung zur Welt
Bereitschaft sich mit der Welt auseinanderzusetzen
Die Welt ist mir fremd bis feindselig

IV. DIE PENTAGRAMMHÜLLE

Ausdruck der Ich-Essenz

Kontemplative Versenkung:
Ich, die irdische Person
Identifikation mit dem eigenen
Vor- und Nachnamen
Identifikation mit dem Wunderwerk
des menschlichen Leibes
Starke innere Präsenz
Bewusstes Hinausschauen
Harmonie und Ausgeglichenheit

Anschließende Veränderung des Bewusstseins:
Innerlich gut strukturiert
ohne einseitigen Druck
Stabiles Selbstbewusstsein
Gefühl der persönlichen Freiheit
Gleichberechtigung von
Ich und Du
Ich begegne der Welt
vom Ich zum Ich