

Atemgymnastik als solche aber ist das Dümmste und Schlechteste, was man unternehmen kann. Damit höhlt man in Wirklichkeit sein mittleres System aus. Das Wesen des mittleren Systems haben wir darin zu sehen, dass es nie alleine für sich, nie ohne die zwei anderen Systeme auftritt, denn seine Aufgabe ist es, ständig zwischen dem oberen und dem unteren System zu vermitteln. Die Mitte besteht einfach aus der Harmonie, aus dem Ausgleich des Oberen und Unterer und wenn dieses Ineinanderspielen richtig vor sich geht, dann ist der Mensch gesund. Wenn im mittleren System aber eine 'Leere', ein 'Loch' entsteht, tritt Krankheit auf. Hierauf ist z.B. Asthma ein Hinweis. Der Atmungsvorgang ist eben der wesentliche Vermittler, aber selber bleibt er ganz okkult.

Sehr interessant ist es, wenn man in diesem Zusammenhang an den Yogismus denkt. Bei der Yogi-Schulung, wo gerade bewusst mit der Atmung gearbeitet wird, werden dauernd bestimmte Partien im mittleren System des Menschen herausgehoben und geschult. Wir haben vorhin diese Partien 'Löcher' genannt, die dann in der mittleren Organisation entstehen. Nun ist es eine Tatsache, dass, wenn solche Löcher im mittleren Menschen auftreten, man unmittelbar in die geistigen Welten hineinkommen kann. Nur waren zu Buddhas Zeiten die Menschen ganz anders organisiert als wir. Damals spielte das Gliedmaßensystem fast keine Rolle und auch ein Teil des Denkens war leibfrei. Zu Buddhas Zeiten konnte man ohne Gefahr die Gliedmaßen gleichsam 'abhängen' und die Sinneswahrnehmungen ausschalten. So erhielt man ein leeres rhythmisches System, eine Mitte, mit der man dann Übungen machte. In dieser leeren Mitte des Menschen konnte dann eine gewisse übersinnliche Erkenntnis in den Menschen einströmen. Die Yogi-Schulung wandte sich an das Ein- und Ausatmen: an Brahman und Athman. Durch die Einatmung empfing man die Erkenntnis, im Ausatmen erlebte man die Tat.

Wie gesagt: Oben der Kopf und unten das Gliedmaßen-Stoffwechsel-System wurden einfach abgehängt und die Mitte alleine für sich bearbeitet.

Nun, eine solche Versuchung tritt sogar beim heutigen Singen auf! Die Menschen mögen ihr Gliedmaßensystem, d.h. ihren Lautorganismus nicht anstrengen, sie hängen ihn ab. Die Anstrengung ihrer Kopforganisation, um zu einem bildhaften, lebendigen Vorstellen des Neuen und Richtigen zu kommen, mögen sie auch nicht, sie ziehen sich zurück in ihre Mitte, in ihre Klangorganisation und wissen nicht, dass sie damit als heutige Menschen nicht weiterkommen können!

Wenn man aber gesund bleiben will, muss man so sein wollen, so arbeiten wollen, dass man ein Mensch seiner Zeit ist.

So ist die Anthroposophie nicht nur dazu da, eine innere Entwicklung zu ermöglichen, sondern sie verlangt auch nach der Vervollkommenung des äußeren Handelns. Entwicklung ist nur möglich, wenn sowohl innere Erkenntnis, als auch nach außen wirkendes Tun erstrebt werden. Erkenntnis muss in moralisches Handeln umgesetzt werden!