

# Inhalt

## Die verdichtete Sprachbewegung

Vorwort von Otto Ph. Sponsel-Slezak

13

## I. Einfache sprachbegleitende Bewegungen<sup>1</sup>

schließen – öffnen	17
Fasse dich	17
Auf und ab	17
Oben und unten	17
Hinauf und hinunter	18
Innen – außen	18
Die Arme kann ich erheben	18

## II. Zwölf Urgesten

Tasten   Fassen   Halten   Umgreifen   Bittend beten   Betend bitten Klatschen   Klopfen   Reiben   Ringen   Schwingen   Kneten	19
--	----

## III. Die lautbegleitende Handbewegung

DIE ZWÖLF URKONSONANTEN W   R   H   F, V   T, D   B, P   CH, C   S, Z, SCH   G, K   L   M   N	20
da de di do du (Christa Slezak-Schindler)	20
P-T-K   G-D-B   M-N-NG (Christa Slezak-Schindler)	20
U Kurze O knorrige (Rudolf Steiner, Konsonantenübung <sup>2</sup> )	21
Milde musikalische (Christa Slezak-Schindler)	21
M – M – M (Christa Slezak-Schindler)	21

## IV. Die gestische Begleitung der Sprachübungen von Rudolf Steiner

Dass er dir log (Artikulationsübung)	22
Nimm nicht Nonnen (Artikulationsübung)	22
Redlich ratsam (Artikulationsübung)	22
Erfüllung geht (Atemübung)	22
In den unermesslich weiten Räumen (Atemübung)	22
Lalle Lieder lieblich (Geläufigkeitsübung)	23
Ketzer petzten jetzt kläglich (Geläufigkeitsübung)	23
Schlinge, Schlange, geschwinde (Geläufigkeitsübung)	23
Nur renn nimmer reuig (Geläufigkeitsübung)	23
Nimm mir nicht, was (Satzbildeübung)	23
Lalle im Oststurm (Vokalübung)	23
Walle, Welle, willig (Konsonantenübung)	24
Kurze, knorrige, knochige Knaben (Konsonantenübung)	24
Ist strauchelnder Stern (Konsonantenübung)	24
Hitzige, strahlige, stachelige (Konsonantenübung)	24
Schlüpfrig, schlemmen, schlicken (Wortempfindungsübung)	24

## V. Die Hilfsmittel des sprachlich Übenden

### DAS ÜBEN MIT DEM BALL

Rate mir mehrere Rätsel (Rudolf Steiner, Artikulationsübung)	25
Redlich ratsam (Rudolf Steiner, Artikulationsübung)	25
Erfüllung geht durch Hoffnung (Rudolf Steiner, Atemübung)	25
In den unermesslich weiten Räumen (Rudolf Steiner, Atemübung)	25

Mäuse messen mein Essen (Rudolf Steiner, Sprachqualitätsübung)	25
Lämmer leisten leises (Rudolf Steiner, Sprachqualitätsübung)	26
Bei biedern Bauern (Rudolf Steiner, Sprachqualitätsübung)	26
Komm, kurzer, kräftiger Kerl (R. Steiner, Sprachqualitätsübung)	26
Ich werfe den Ball (Christa Slezak-Schindler)	26
Goldkugel, fliege (Heinz Ritter)	26
 <b>DAS ÜBEN MIT DEM SPRACHSTAB</b>	
Rastlos zu ringen (Wilhelm Jordan, Nibelunge)	26
DAS GESETZ DER WELTEN IM MENSCHEN (Johann G. Herder)	27
 <b>DAS ÜBEN MIT DEM JO-JO</b>	
Nimmermüde Mühlen mahlen (Verfasser unbekannt)	27
Komm, kurzer, kräftiger Kerl (R. Steiner, Sprachqualitätsübung)	27
 <b>DAS ÜBEN MIT DEM TAMBURIN</b>	
Ein kleines Ding (Herbert Hahn)	27
 <b>DAS ÜBEN MIT DEM SPRACHRING</b>	
Knick und Knack (Hedwig Diestel)	28
Protzig preist (Rudolf Steiner, Artikulationsübung)	28
Sprache, sprechen (Rudolf Steiner, Wortempfindungsübung)	28
Grau, Grieß, Granat (Rudolf Steiner, Wortempfindungsübung)	28
Hast Du meinen Rat (Rudolf Steiner, Übung für die Satzgestaltung)	28
D-D-D	28
KOLUMBUS (Friedrich Schiller)	28

## VI. Begleitgebärden zu den Sprachrhythmen

Jang-Jeng-Jing-Jong-Jung (Christa Slezak-Schindler)	30
Da ram (Christa Slezak-Schindler nach Goethe)	30
<b>DISTICHON</b> (Friedrich Schiller)	30
<b>DER TANZ</b> (Friedrich Schiller)	30
Ganz wie der Blätter Geschlecht (Homer, Ilias, 6. Gesang, 146-149)	31
<b>AN DEN AETHER</b> (Friedrich Hölderlin)	31
Pfingsten, das liebliche Fest (Goethe, aus: Reineke Fuchs)	31
In die Höh´, in die Tiefe geschaut (Christa Slezak-Schindler)	31
<b>AN DIE MUSE</b> (Friedrich Schiller)	31

## VII. Das Gebärdenspiel in Kindergarten und Schule

Es knattert und knackt (Christa Slezak-Schindler <sup>3</sup> )	32
Der Ziegenbock, der Ziegenbock (Christa Slezak-Schindler)	32
Das Lämmlein klein (Christa Slezak-Schindler)	32
Zippzippzee, zippzippzee (Christa Slezak-Schindler)	32
Klipperdiklapp, klipperdiklapp (Christa Slezak-Schindler)	32
Schuster, mach mir neue Schuhe (Christa Slezak-Schindler)	32
Das Glöckchen klingt (Christa Slezak-Schindler)	33
A b c d e – die Katze läuft (Christa Slezak-Schindler)	33
Rickelrackel, schnickelschnackel (Christa Slezak-Schindler)	33
Husch! Alle Vögelchen sind im Nest (Alfred Baur <sup>4</sup> )	33
Scherenschleifen (Volksgut)   Lautekneten (Christa Slezak-Schindler)	34

Ellerli sellerli siggerli sa (Abzählvers, Volksgut)	34
Nimmermüde Mühlen mahlen (Verfasser unbekannt)	34
Rolle, rundes Rädchen, rasch (Verfasser unbekannt)	34
Spring, mein Pferdchen (Christa Slezak-Schindler)	34
Tief im Wald der Uhu ruft (Christa Slezak-Schindler)	34
Es steht mein Engel über mir (Christa Slezak-Schindler)	34
Durch die Augen dringe gut (Christa Slezak-Schindler)	35
Wenn einig Herz und Hände (Robert Reinick)	35
Stand, Gang, Arm, Hand, Klang (Christa Slezak-Schindler)	35
Haupt, Herz und helfende Hand (Christa Slezak-Schindler)	35
Eia popeia (Volksgut, Version von Christa Slezak-Schindler)	35
Schlüpfriß (Rudolf Steiner, Wortempfindungsübung)	35
Rascheln, rieseln, rauschen (Christa Slezak-Schindler)	35
In mir ist Licht vom Paradies (Lore Schäfer)	35

## VIII. Die heilkünstlerische Gebärde des Rezitierenden

<b>DIE DREI SPATZEN</b> (Christian Morgenstern)	36
<b>FIPS</b> (Christian Morgenstern)	36
<b>DIE WEIDENKÄTZCHEN</b> (Christian Morgenstern)	37
<b>DAS GEBET</b> (Christian Morgenstern)	38
<b>DER RÖMISCHE BRUNNEN</b> (Conrad Ferdinand Meyer)	38
Was wärst du, Wind (Christian Morgenstern)	38
<b>DER ALTE BRUNNEN</b> (Hans Carossa)	39
Blaues Firmament (Rudolf Steiner)	39

<b>ABEND</b> (Andreas Gryphius)	40
<b>O NACHT ...</b> (Christian Morgenstern)	40
<b>ABENDWEISE</b> (Christian Morgenstern)	40
<b>GEBET</b> (Else Lasker-Schüler)	41
<b>GEBET</b> (Friedrich Hebbel)	41
<b>MENSCHENBEIFALL</b> (Friedrich Hölderlin)	42

## **IX. Die Bewegungskräfte von Denken, Fühlen und Wollen**

Das Schöne denken (Otto Ph. Sponsel-Slezak)	43
Tritt dort (Rudolf Steiner, Sprachqualitätsübung <sup>5</sup> )	43
Weißer Helligkeit (Rudolf Steiner, Richtungsübung)	43
<b>PFINGSTEN</b> (Rudolf Steiner)	43
Erst wenn ich Lichtes denke (Herbert Hahn)	44
Sich selbst erschaffend stets (24. Wochenspruch <sup>6</sup> )	44
Es dämpft herbstlich sich (23. Wochenspruch)	44
So fühl ich erst mein Sein (20. Wochenspruch)	44
Kann ich die Seele weiten (18. Wochenspruch)	44
Es spricht das Weltenwort (17. Wochenspruch)	45
Zu bergen Geistgeschenk (16. Wochenspruch)	45
Es ist in dieser Sonnenstunde (11. Wochenspruch)	45
<b>ICH</b> (Herbert Hahn)	45
Ein weißer Strahl (Rudolf Steiner)	45
Wärme der Sonne (Rudolf Steiner)	46
Liebe denke mein Haupt (Rudolf Steiner)	46

Du mein Herz finde Kraft (Rudolf Steiner)	46
In dem Herzen (Rudolf Steiner)	46
O Mensch, du bist (Albert Steffen)	47
Der Mensch findet (Rudolf Steiner)	47
TAUH ∞ HAUT (Christa Slezak-Schindler)	47
 Anmerkungen	 49