

Inhalt

Vorwort	9
Geleitwort	
<i>von Christof Wiechert</i>	II
Einführung	16
Der viergliedrige Mensch	18
Der dreigliedrige Mensch	19
Die Evolution der Erde und des Menschen	21
Die Entwicklung des Kindes	22
Kapitel 1: Die Entwicklung des Menschen	23
Zwei Mysterienströmungen	27
Strukturelle und konstitutionelle Aspekte des physischen Leibes	29
Aus Audrey McAllens Notizbuch	36
Kapitel 2: Vorträge über die Sinne und übersinnliche Strömungen	38
Die Sinnesorgane	38
Strömungen, die den physischen Leib bilden	45
Menschliche Bewegungsmuster	52
Stretching und Lifting	53
Die Strömungen der Erde	57
Kapitel 3: «Rechtwinkliges Dreieck» und «Dreifache Spirale»	62
I. Die Übung «Rechtwinkliges Dreieck»	63
<i>Muskeln, Skelett und Nervensystem (Strukturleib) 63 / Der Aspekt der Dreigliedrigkeit 64 / Der Aspekt der Viergliedrigkeit 65 / Das Bild der Strömungen 70 / Das Urbild 71 / Farben 75 / Alter 75</i>	
II. Die «Dominanzform» und die «Dreifache Spirale»	76

Kapitel 4: Zwei Malübungen	79
I. Die Malübung «Die blaue und die rote Spirale»	79
II. Die Malübung «Blau-Rot-Perspektive»	83
<i>Strömungen 84 / Strömungen und Wirbel 91 / Vom Astralen ins Ätherische 92 /</i>	
<i>Sich durchdringende Dreiecke 93</i>	
Kapitel 5: Die Kupferkugelübung und	
die Übung «Gerade Linie und Acht»	95
Die Bedeutung des Atmens in der Erziehung	96
Stretching- und Lifting-Bewegungen	100
Die Bewegungsfolge	104
Die geschlossenen Augen	105
Übersinnliche Strömungen	107
«Gerade Linie und Acht»	112
<i>Urbilder 112 / Strömungen 115 / Farben 117 /</i>	
<i>Die Daumendrehübung 118</i>	
Kapitel 6: Die Farbneigung der Augen	119
Die Zeichenübung «Blauer Mond und rote Sonne»	119
<i>Das Auge 120 / Die urbildliche Qualität der Farben Blau und Rot 125 /</i>	
<i>Die Formen von Mond und Sonne und ihr urbildlicher Charakter 131 /</i>	
<i>Das Phänomen der Form 135 / Esoterische Geschichte 138</i>	
Kapitel 7: Qualität der Farben	140
Farben vor dem Licht	150
Farben hinter dem Licht	153
Erdfarben	158
Gegenfarben – Komplementärfarben	161
Bild eines Menschen, gemalt in Grün und Rot,	
als diagnostische Übung	163
<i>Beobachtungen 164</i>	
Kapitel 8: Die Farben in den Malübungen der Extrastunde	166
Maltechnik	167
Die Sekundärfarübung (ab 9 Jahren)	168
Die moralischen Farbübungen (ab 11 Jahren)	170
Sonne am blauen Himmel (ab 6 Jahren)	175

Gerade Linie und Acht (ab 8 Jahren)	176
Die Farbneigungsübung	177
Kapitel 9: Das Spiegeln und der Einprägungsprozess	179
Das Bild des zweigliedrigen Menschen	180
Das Bild des dreigliedrigen Menschen	181
Das Bild des viergliedrigen Menschen	182
Stoffwechselprozesse	185
Wahrnehmungsprozesse	187
Der Spiegelungsprozess im Eigenbewegungssinn	191
<i>Der Spiegelungsprozess nach Audrey McAllen 192 / Reflexion im Ätherleib 193 /</i>	
<i>Reflexion und Brechung im Astralleib 196 / Umkehrung im Astralleib 197 /</i>	
<i>Verbindung des Ich mit dem Physischen 198 / Der Einprägungsvorgang 200 /</i>	
<i>Visuelle und auditive Verarbeitung und Spiegelung 203 /</i>	
<i>Der konstitutionelle Aspekt 207 / Merkmale der Extrastunden-Übungen 207</i>	
Kapitel 10: Der Seitigkeitstest und die Blumenstabübung	210
Gesunde und auffällige Bewegungsmuster im Seitigkeitstest	213
Die Blumenstabübung	214
Der Kreuztest	218
Einige Überlegungen, basierend auf	
Audrey McAllens persönlichen Notizen	220
Kapitel 11: Der Würfel als Umstülpung	
des dreidimensionalen Raumes	223
Bewegung und Tugenden	227
Das Diagramm des Würfels	231
Kapitel 12: Der Strukturleib und	
seine gottgegebene Architektur	240
Die Architektur des ersten Goetheanums	249

Anhang A: Anmerkungen des Autors zu	
Der Königssohn von Irland	256
<i>Struktur- und Konstitutionsleib 256 / Fedelma, die Tochter des Zauberers 257 /</i>	
<i>Als der König der Katzen in König Connals Gebiet kam 262 /</i>	
<i>Das Lichtschwert 263 / Gilly Ziegenfell 264 / Die Geschichte ohnegleichen 267 /</i>	
<i>Die Stadt zur roten Burg 268 / Der König des Nebellandes 269 /</i>	
<i>Das Haus von Crom Duv 270 / Die Zauberfrau 271 / Zusammenfassung 272</i>	
Anhang B: Das Eindringen der Widersachermächte	273
Anhang C: Der physische Leib als Lehrmeister der Seele	280
Anhang D: Die Erde als Bild des Menschenwesens	290
Danksagung	304
Literaturverzeichnis	305
1. Allgemeine Literatur	305
2. Literatur von Rudolf Steiner	307
Anmerkungen	309
Über den Autor	319