

(V)

Samstag, 22. Juli 1922 (?)

(Gest. mit Franz Br. Steiner als  
(Übung für o-Stimmung:)

Chr. Morgenstern: O Nacht . . .

O Nacht, du Sternenbrunnen,  
ich bade Leib und Geist  
in deinen tausend Sonnen -

O Nacht, die mich umfleusst  
mit Offenbarungswonnen,  
ergib mir, was du weisst!

O Nacht, du tiefer Brunnen . . .

*auf e schwingt:*  
(Übung für e-Stimmung:)

Chr. Morgenstern: (An Viele)

Ihr kennt sie, die Leidenschaft,  
die uns verbindet:  
Helfen, helfen, mit einer Kraft,  
die alles überwindet.

(An Manche)

Ihr kennt es, das harte Leid,  
heisst es entsagen,  
mitzuwirken im Sturm der Zeit  
zu neuem Gottestagen.

(An Einige)

Ihr kennt den Trost, der enttrübt,  
die fern den Schranken: -  
 Werden draussen Taten geübt,  
entsenden sie - Gedanken.

*verf. S. 40*

Dr. Steiner: Sie müssen versuchen, von dem Laute aus zurückzuwirken auf die Stimmbildung, indem Sie empfinden lernen, wie man sich bei gewissen Lauten innerlich ~~ver~~halten muss. Wir hatten gesehen, dass a, o, u und au so sind, dass sie im beruhigten Menschen entstehen, e und i im bewegten, erregten Menschen. Nun ist es wichtig, dass Sie e und i in ihren feineren Unterschieden auf den eigenen Organismus wirken lassen. Dann werden Sie bemerken: der Laut e, der etwas Nervöses hat, wenn er hineinverwoben wird in andere, der alles auf dieses Nervöse hinführt, ist zugleich derjenige, der am besten einen feststehenden Gedanken ausdrückt, ein dictum, er ist derjenige, der geübt werden kann bei Monologen, der am meisten dazu Veranlassung gibt, dass der Mensch sich zu tun macht mit sich selbst. Die <sup>soll</sup> in-sich-Hineinbrütenden lieben den e-Laut. Wichtig ist er daher für die Konsolidierung der Sprachorgane, denn er dient dazu, den Nervenstrom nach innen zu senden, dazu, dass der Mensch die Nervenkraft in sich selber hineintreibt.

Folgende Übung hundertmal in vierzehn Tagen geübt (ebenso die darauffolgenden Übungen), ist mehr wert als alles Stellen der Sprachorgane.

Lebendige Wesen treten wesendes Leben.

Beim i ist es nun so, dass die Nervenkraft sofort der Ausatzung folgt und nach aussen wirkt. Diesen feineren Gegensatz muss man wirken lassen durch den Sprachorganismus.

I-trainieren ist geeignet, mehr in das Überzeugende hineinzuwirken, während das innerliche Hineinwirken der Nervenkraft bewirkt wird durch e. Sie werden herausfinden die unglaublich vibrierende Wirkung der folgenden Übung:

Wirklich findig wird Ich im irdischen Lebenswesen.

Im irdischen Lebenswesen wird Ich wirklich findig.

Fühlen können Sie, wie ein ausströmender Strom geht im i durch den Sprachorganismus, und Sie müssen dann bei "irdischen" die Nervenkraft umkehren, wenn Sie zum e übergehen. Wenn dem i ein e zugesetzt wird, so wird der Sprachorganismus zwar angeregt, nach aussen den Strom zu leiten, aber dann verdichtet er ihn, hält ihn fest, holt ihn sich zurück: (Hält sich zurück?):

Die Liebestriebe wertere nicht gering.

Es ist nötig, dass die Nerven richtige Stützpunkte finden an dem sie umgebenden Fett. Wenn man durch Rezitationsübungen Leute fett machen wollte, so liesse man sie üben möglichst viele ei. Wenn alles harmonisch ausgebildet werden soll, so gibt folgende Übung die nötigen Stützpunkte:

Breite weise Wiesen über das Land. (harmonisieren)