

Themen der Weisheitslehren  
ebo  
auf dem Wege zur Weltgemeinschaft

## Frankfurter Anthologie

Redaktion Marcel Reich-Ranicki

Schönheit

Ernst Jandl  
Joachim Ringelnatz  
Durs Grünbein  
Jürgen Nendza  
Gottfried Benn  
Erich Fried  
Rainer Maria Rilke  
Wolf Biermann

Weisheitslehre der lebendigen Ethik

Zentren des Menschen

FRANKFURTER ALLGEMEINE ZEITUNG 2013

Ernst Jandl

### beschreibung eines gedichtes

bei geschlossenen lippen  
ohne bewegung in mund und kehle  
jedes einatmen und ausatmen  
mit dem satz begleiten  
langsam und ohne stimme gedacht  
ich liebe dich  
so daß jedes einziehen der luft durch die nase  
sich deckt mit diesem satz  
jedes ausstoßen der luft durch die nase  
das ruhige sich heben  
und senken der brust

## Das Heben und Senken der Brust

**A**m 30. Juli 1920 schreibt Franz Kafka in einem Brief an Milena Jesenská: „Du willst immer wissen Milena, ob ich Dich lieb habe, aber das ist doch eine schwere Frage, die kann man nicht im Brief (nicht einmal im letzten Sonntagsbrief) beantworten. Wenn wir einmal nächstens einander sehen werden, werde ich es Dir gewiss sagen (wenn mir nicht die Stimme versagt).“ Eindringlich zeigt diese Passage die Schwierigkeit, die es – zumal für einen Schriftsteller – bedeutet, jenen Satz mit den (im Deutschen) drei Worten und zwölf Buchstaben, dessen Anfang und Ende sich passenderweise aufeinander reimen, zu schreiben oder zu sagen; jenen Satz, der changiert zwischen der größten, durch nichts ersetzbaren Bedeutung, die er für jeden Liebenden hat, und der Beliebigkeit, die ihm als einer abgegriffenen, unendlich oft ge- und missbrauchten Phrase zugleich anhaftet. „Ich liebe dich“: In ästhetischer Hinsicht ist dies vielleicht der schwierigste Satz überhaupt.

Diese Schwierigkeit wird noch einmal gesteigert, wenn der Satz in einem Gedicht vorkommen soll, in der literarischen Gattung also, die mehr als jede andere empfindlich reagiert auf verbrauchte, unglaubwürdig gewordene Formulierungen. Unbedacht verwendet, kann dieser Satz ein Gedicht zerstören, kann er Kunst unvermittelt in Kitsch umschlagen lassen.

Goethe hat es gewagt. In seinem „Mairfest“ aus dem Jahr 1771 etwa heißt es: „O Mädchen Mädchen, / Wie lieb' ich dich! / Wie blinkt dein Auge! / Wie liebst du mich!“ In diesem Fall wird die ästhetische Fragwürdigkeit des Satzes durch die entwaffnende jugendliche Emphase und die Lebendigkeit des Ausdrucks ausgeglichen. Dass jedoch auch der junge Goethe dem Satz misstrauisch gegenüberstehen konnte, zeigt ein anderes, zur selben Zeit geschriebenes Gedicht: „Ob ich dich liebe, weiß ich nicht“. Und im zehn Jahre später entstandenen „Erlkönig“ hat der Satz dann schon eine nachgerade bedrohliche Dimension angenommen:

„Ich liebe dich, mich reizt deine schöne Gestalt; / Und bist du nicht willig, so brauch' ich Gewalt!“

Wenn man die besondere Skepsis der modernen Lyriker gegenüber Klischees aller Art bedenkt, dann ist es nicht überraschend, dass sich in der Lyrik des 20. Jahrhunderts eine noch größere Zurückhaltung im Hinblick auf jenen Satz beobachten lässt. Wird er überhaupt verwendet, dann meist in ironisch gebrochener Form. Brecht zum Beispiel legt ihn einem sentimental Mädchen in den Mund – „Surabaya-Johnny, mein Gott, ich liebe dich so“ –, Schwitters parodiert ihn – „ich liebe Dir!“ –, Benn vermeidet ihn ganz.

Ernst Jandl jedoch hat es noch einmal gewagt. Er ist das Risiko eingegangen und hat mit „beschreibung eines gedichtes“ ein Gedicht geschrieben, in dem der Satz „Ich liebe dich“ nicht nur vorkommt, sondern dessen Zentrum er bildet, inhaltlich und – da er in der genauen Mitte des Textes steht – formal. Wie aber ist Jandl mit der ästhetischen Problematik umgegangen?

Indem er auf eine ebenso originelle wie radikale Weise gerade diese Problematik zum Thema des Gedichts gemacht hat: Wie der Titel vorgibt, hat der Leser kein Gedicht vor sich, sondern lediglich die „beschreibung eines gedichtes“; was er liest, ist nicht das Eigentliche, sondern nur dessen Skizze. Aber was wäre dann das Gedicht?

Das Gedicht – so die Logik des Textes – bestünde darin, dass man den Satz „Ich liebe dich“ nicht sagte oder schriebe, ihn also nicht äußerte und damit veräußerlichte, sondern dass man ihn ausschließlich dächte und ihn dadurch verinnerlichte. Vollständig verinnerlichte, denn das Denken des Satzes müsste eins werden mit dem Atmen und damit mit dem Leben dessen, der ihn denkt. Das Gedicht bestünde darin, dass man den Satz „Ich liebe dich“ rückhaltlos lebte, mit seinem ganzen Körper, mit seiner ganzen Existenz, jedoch eben ohne sicht- oder hörbare Worte. Das Heben und Senken der Brust ersetzte die Hebungen und Senkungen des Verses. Diese stumme, aber existentiell verbürgte Liebeserklärung an einen anderen Menschen wäre das Gedicht.

Das freilich ist paradox, denn ein Gedicht, das weder gelesen noch gehört, das nur gelebt werden kann, ein solches Gedicht – so könnte man einwenden – ist kein Gedicht. Doch in dieser Paradoxie liegt die Pointe des Textes: Sie besagt, dass der Satz „Ich liebe dich“ seine volle Bedeutung erst in dieser die Grenzen der Gattung überschreitenden Form gewönne und dass alles andere eine Verfälschung, eine Trivialisierung seines wahren Gehalts wäre, dem man sich selbst mit den Möglichkeiten des Gedichts allenfalls annähern könnte.

Insofern ist Jandl mit „beschreibung eines gedichtes“ etwas Bemerkenswertes gelungen: ein modernes Gedicht über den Satz „Ich liebe dich“, das sich als ein solches aber selbst in Frage stellt und das gerade darum ästhetisch so überzeugend ist.

■ **Ernst Jandl: „poetische werke“.** Herausgegeben von Klaus Siblewski. Band 8: „der gelbe hund, selbstporträt des schachspielers als trinkende uhr“. Luchterhand, München 1997. 208 S., br. 14,30 €.

---

Joachim Ringelnatz

## Großer Vogel

Die Nachtigall ward eingefangen,  
Sang nimmer zwischen Käfigstangen.  
Man drohte, kitzelte und lockte.  
Gall sang nicht. Bis man die Verstockte  
Im tiefsten Keller ohne Licht  
Einsperrte. – Unbelauscht, allein  
Dort, ohne Angst vor Widerhall,  
Sang sie  
Nicht – –,  
Starb ganz klein  
Als Nachtigall.

## Nein, in Gefangenschaft singt sie nicht

**J**oachim Ringelnatz, Hans Böttcher mit bürgerlichem Namen – ein Rhapsode, ein streunender Seemann, ein unruhiger fahrender Sänger, ein „reisender Artist“, wie er selbst sagt, mal polternd, mal ruhiger, mal besonnen und manchmal auch ganz zart. Ein Lyriker sui generis, der uns erklärt, dass „an den Hängen der Eisenbahn“ der Ginster so gut leuchte (hier fand Siegfried Kracauer seinen Romantitel), der uns die Augen dafür öffnet, dass „die Löcher die Hauptsache an einem Sieb“ seien, und dem gelegentlich auch ganz „loreley“ zumute ist. Ihm braucht man nicht mit Trochäen und Jamben zu kommen, die erforderlichen Silben peilt er selbst über den Seemannsdaumen an, auch den Reim gestaltet er ohnehin so, wie er das für richtig hält – wenn ein Stups nicht passt, dann wird es eben ein „Stips“ – „Und da war es aus Gips.“ (Im Park) Am wenigsten begeistert er mich, wenn er als sein Alter Ego Kuttel Daddeldu (meistens auch noch betrunken) durch die Gegend stolpert und beispielsweise mit dem Fürsten Wittgenstein „Vier Flaschen Portwein aus einem gemeinsamen Becher“ trinkt. Wer es mag! Aber dann die kleine Nachtigall, die Nachtsängerin (ahd. gal = Gesang), die standhafte Künstlerin in totalitärer Zeit. Für mich ist sie unwiderruflich weiblich, kein Nachtigallerich (obwohl es die Männchen sind, die singen), sie steht 1933 symbolisch für eine Sängerin, eine Filmschauspielerin, eine Künstlerin eben, die sich dem Regime verweigert. Ein einfaches Narrativ zu Beginn – sie wird gefangen, weigert sich aber beharrlich, in der Gefangenschaft zu singen, zu spielen, aufzutreten. Der Lyriker setzt dann ein Asyndeton ein („Man drohte, kitzelte und lockte“), um abgestuft deutlich zu machen, wie die Schergen vorgehen. Man droht ihr, man kitzelt sie, will heißen schmeichelt ihrem Ego, lockt mit Versprechungen, bis man zu wüsten Drohungen übergeht. Aber pars pro toto ist mit ihr nicht zu machen, entweder ganz (mit allen Grundrechten, zum Beispiel dem der freien Meinungsäußerung) oder gar

nicht. Gall sang nicht, sie lässt sich nicht auseinanderdividieren. Als alles nichts fruchtet, sperrt man die ohnehin schon Gefangene noch tiefer ein, und wir denken beinahe unwillkürlich an die schaurigen Keller der Gestapo. Mit bitter gemeinter rhetorischer Ironie („die Verstockte“) führt uns Ringelnatz diese weitere Zwangsmaßnahme der Unterdrücker vor. Der Superlativ („Im tiefsten Keller“), auch der Lichtentzug, sprechen eine deutliche Sprache. Licht steht hier für Freiheit schlechthin, und die Braunhemden, die Andersens Märchen („Des Kaisers Nachtigall“) nicht kennen, begreifen nicht, dass die Nachtigall nur in absoluter Freiheit ihren schönsten Gesang ertönen lässt. Schon in der Antike galt der Gesang des kleinen Vogels als besonderes Omen, allerlei Linderungen erwartet man von dem Sänger, Glück und Schönheit, bis hin zu einem sanften Tod. So konnte natürlich auch der entsetzliche Protz Trimalchio (Petronius, „Cena Trimalchionis“) zumindest nicht auf den Klang dieses Singvogels verzichten. Ein Knabe aus Alexandrien (puer Alexandrinus) muss für die verwöhnten Gäste die Vogelstimmen (in Variationen) imitieren. (Schweigen wir davon, dass Vogelzungen als Delikatesse galten; gefangen, getötet, gegessen, *horribile dictu!*) Eine andere Zeit, andere Verfolger. Diese (im 20. Jahrhundert) versuchen es weiter, lauschen möglicherweise vor der Zellentür – jetzt wird sie doch endlich singen! Allein ist sie, unbelauscht, muss keine Angst haben vor Denunziation, vor falschem Echo, vor subversiven Texten oder Melodien, die dem Regime missfallen könnten. Die Nachtigall, in der Lyrik häufig besetzt, von Walther von der Vogelweide „nahtegale“, die dem Liebesspiel „Under der linden“ zugesehen hatte, aber eben diskret war und verschwiegen („getriuwe“), bis hin zu Oscar Wildes selbstloser Nachtigall und etwa Gedichten von Clemens Brentano und auch Theodor Storm („Da sind in Hall und Widerhall, Die Rosen aufgesprungen“) – dieser schöne Vogel mit dem wohltönenden Gesang erfährt bei Ringelnatz eine Erweiterung in der Besetzung, sie ist eine Verweigerin, eine altruistische Widerstandskämpferin. Mit diesem totalitären Regime will sie nichts zu tun haben, lieber stirbt sie, aber bleibt sich treu.

Ohne viel Aufwand, ohne lyrisches Wortgeklänge erzählt uns Ringelnatz die Geschichte der kleinen Verweigerin. Hier ist er ganz zart und mitfühlend, und unser Herz, ob wir es nun wollen oder nicht, schlägt sofort für die schöne und standhafte Nachtsängerin. Wenn wir es autobiographisch nehmen wollen, sieht sich Ringelnatz selbst ein wenig in der Rolle der Nachtigall. Er, der „hässliche Vogel“, der „Nasenkönig“ – („Hans wird der Nasenkönig genannt / Denn er hat eine lange Nase“) –, der sehr unter seinem nicht gerade gewinnenden Äußeren litt, von den Nazis 1933 mit Auftrittsverbot belegt, auch er ein Verweigerer, der sich keinen Maulkorb umhängen lässt. Im Simplicissimus oder wo immer er auftrat, Wein, Weib und Gesang im Schlepptau, nimmt er kein Blatt vor den Mund. Bei dem Auftrittsverbot durch die Nazis ist er gerade fünfzig Jahre alt, seine Bücher wurden beschlagnahmt, und wir wissen, was mit besonders missliebigen Büchern geschah. Und so krakeelten denn auch Uniformierte (in pseudoamtlicher Anmaßung) den Namen Joachim Ringelnatz bei der Bücherverbrennung über Rauch und Feuer hinweg. Wir wollen ihn aber nicht zum Märtyrer machen; erlebte, er liebte, er lachte gut – traurig war er allerdings auch oft genug, schonte sich und andere nicht. Wenn er als Dichter nicht gerade dérb, lustig oder obszön ist, gelingen ihm bisweilen auch ganz zarte Liebesgedichte und auch solche wie das von der kleinen Nachtsängerin (*Luscinia megarhynchos*). Ringelnatz macht diese kleine, standhafte Nachtigall ganz groß.

■ **Joachim Ringelnatz: „Warten auf Bumerang“.** Gedichte ausgewählt und illustriert von Robert Gernhardt. Insel Verlag, Frankfurt am Main und Leipzig 2005. 91 S., br., 7,- €.

Jürgen Nendza

## Die Wimpern

DIE WIMPERN knistern, dein Blick treibt unter dünnem Eis: Das Tageslicht hockt über uns.

Wir stehen auf und niemand weiß, welches Gesicht mit ihm erwacht. Das Fenster ist ein großer Garten,

das Stille öffnet in der Luft und Schlaf  
glüht nach, ist warm, ist eingefärbt mit Äpfeln.

Der Morgen dreht sich mit der Erde und eine Amsel  
hüpft durch deinen ersten Satz: So wächst Vertrauen  
in die Wiederholung, die dich vergisst. Das Licht  
bedeutet wir sind wach. Wir stehen auf: Die Zeit ist  
unerreichbar zwischen Atemzügen. Und dieses Tasten  
nach der Hand, wenn die Sätze sich verlaufen.

Henning Heske

## Es war die Amsel

**D**er Gedichtband, aus dem dieser Text stammt, trägt den Titel „Apfel und Amsel“. Diese Alliteration verweist als Teil eines Ganzen exemplarisch auf die Gesamtheit von Pflanzen und Tieren, auf die Natur. Der gemeinsame Anfangsbuchstabe A deutet als erster Buchstabe im Alphabet auf einen Anfang, auf das Ursprüngliche hin. Doch Nendzas Lyrik kann keineswegs einfach als Naturlyrik bezeichnet werden. Seine Gedichte enthalten zugleich menschliche Wahrnehmungen, Empfindungen und Erinnerungen, die geschickt in das natürliche Interieur eingewoben werden. Im vorliegenden Gedicht, in welchem dem Buchtitel entsprechend Äpfel und eine Amsel auftauchen, stehen die feinsinnigen Beobachtungen und Reflexionen eines erwachenden Menschen sogar im Vordergrund.

Das Gedicht ist durchaus typisch für die Lyrik von Jürgen Nendza. Der Titel ergibt sich aus den ersten beiden Wörtern, die in Kapitälchen geschrieben sind. Der Text ist in sechs zweizeilige Strophen aufgeteilt. Er besteht aus vollständigen Sätzen. Um diese nicht prosaisch klingen zu lassen, arbeitet Nendza mit wirkungsvollen Zeilensprüngen, auch zwischen zwei Strophen. Als lyrische Form verwendet er den freien Vers. Assonanzen, wie in der fünften Strophe mit dem Vokal i, verstärken gekonnt seine lyrische Textkonstruktion. Poetische Kraft



gewinnt das Gedicht durch ungewöhnliche Formulierungen wie in der ersten Strophe. Der Blick ist noch verschwommen, er „treibt unter dünnem Eis“. Das Tageslicht wird personifiziert, es „hockt“ – leicht bedrohlich – über den Erwachenden. Diese Passage lässt den Leser innehalten, nachdenken und sich einfühlen.

Jürgen Nendza wurde 1957 in Essen geboren, lebt seit vielen Jahren in Aachen und hat bereits eine ganze Reihe von Gedichtbänden veröffentlicht. Seine Lyrik besticht durch reflektierte Impressionen, die zu eigenen Assoziationen anregen. Es entstehen Texte, die wie der vorliegende durch eine Überblendung der Bedeutungsebenen überzeugen. „Was sich in der poetischen Textbewegung des Schreibens zeigt, ist für mich ein unvorhersehbares Zusammenspiel von Konstruktion und Überraschung, Kalkül und Entdeckung, Handwerk und Rätsel“, verrät Jürgen Nendza an anderer Stelle über sein eigenes Schreiben. Seine Gedichte kommen leise und fragil daher: „Ich gestehe meine Vorliebe für das Unscheinbare, Unspektakuläre, vermeintlich Unvertraute und Periphere.“

Das gilt auch für dieses Gedicht. Wer kennt nicht den Moment des Aufwachens, das erste Öffnen der Augen, in denen noch der Schlaf klebt und die Wimpern deshalb „knistern“? Man muss sich erst orientieren, öffnet vielleicht ein Fenster zum Garten. Hier ist das Fenster ein „großer Garten, das Stille öffnet“: Geräusche dringen nach dem Öffnen herein. Der Schlaf lässt sich nicht einfach abschütteln, er „glüht nach“. Die originelle lyrische Formulierung „eingefärbt mit Äpfeln“ beschreibt offenbar die rötlichen Wangen, die umgangssprachlich ja auch Apfelbäckchen genannt werden, eines Aufwachenden. Dazu passen auch das Nachglühen und die Wärme. Das Aufstehen ist häufig ein zu schnelles Aufstehen, das leichten Schwindel verursacht: Die Erde dreht sich um einen herum. Man spricht den ersten Satz, und draußen hüpf eine Amsel. Bei Nendza wird daraus Poesie: „Der Morgen dreht sich mit der Erde“.

Das wahrgenommene Licht macht deutlich, dass wir wach sind. Luft und Licht spielen eine große Rolle in Nendzas Lyrik,

tauchen Grundelementen gleich immer wieder auf. Schnell assoziiert man in diesem Text auch den Topos Luft und Liebe, denn der Text beschreibt nicht das Aufwachen eines lyrischen Ich, sondern eines Wir. Es liegt nahe, dass es sich um das Erwachen nach einer Liebesnacht handelt. Die Ankerbegriffe Vertrauen, Wiederholung, Atemzüge und Tasten unterstützen diese Lesart.

Das Gedicht „Die Wimpern“ ist ein filigran gebautes, modernes Tagelied. Diese Gattung thematisiert in den mittelalterlichen Minneliedern den Abschied zweier Liebenden bei Tagesanbruch. Im Unterschied dazu trennen sich die Liebenden hier nicht beim Ruf der Amsel – bei Romeo und Julia war es bekanntlich die Lerche und nicht die Nachtigall –, sondern gehen den Tag gemeinsam und zuversichtlich an.

■ Jürgen Nendza: „Apfel und Amsel“.

Gedichte poetenladen Verlag, Leipzig 2012

69 S. geb., 16,80 €.

Durs Grünbein

## Im Kolonnadenhof

*Für Norbert Hummelt*

Berlin, die Kälte und die Bogenschützin  
Vor Stülers Tempelbau: Was will die Frau?  
Sie hat den Rücken durchgedrückt, die Knie,  
Und zielt hinüber in den Kolonnadengang –

In eine unbestimmte Ferne, bis die Russen  
Mit der Kalaschnikow die Säulen schänden.  
Sie schoß den Pfeil nie ab. Ihr Bronzeleib  
Weiß nichts von Einschußlöchern, Feindberührung.

Was immer hier geschah, sie spürte nichts  
Vom Zittern der Membranen, Führers Furor  
Im Rundfunk und vom Marschtritt der Kolonnen.  
Sie war die Meerjungfrau im Ozean Berlin.

In ihren toten Augen spiegelt sich, was so  
Nie wiederkehrt: der Winter der Geschichte.  
Der Kalte Krieg danach und jene leere Seite  
Im Tagebuch der Anonyma, die es traf.

## Was will die Frau?

**E**ilig – es ist kalt – und mit wenigen Stichworten kommt Grünbeins Gedicht zur Sache: zu der Bronzefigur der „Bogenschützin“ vor der Alten Nationalgalerie im Kolonnadenhof auf der Museumsinsel in Berlin und zu der Leitfrage seiner Betrachtung: „Was will die Frau?“ Wohin zielt sie? Was hat sie zu bedeuten?

Wer als Besucher der Museumsinsel einen guten Berlin-Führer dabei hat oder über andere Informationen verfügt, kann, bevor er sich der Deutung dieser Figur durch das Gedicht überlässt, noch etwas Näheres über sie erfahren: Sie wurde um 1900 von dem aus Coburg stammenden, in Berlin wirkenden Künstler Ferdinand Lepcke geschaffen und wenige Jahre später im Kolonnadenhof aufgestellt, wo sie bis in die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg stand. Erst im Jahre 2010, anlässlich der Wiedereröffnung des Kolonnadenhofes, fand sie, nach vorübergehender Aufstellung am Hohenzollernplatz in Zehlendorf, wieder ihren Platz am herkömmlichen Ort. Dort hat sie Grünbein betrachtet, und dort fragt er sich, wohin die Bogenschützin, die auch (und vielleicht richtiger) als „Bogenspannerin“ bekannt ist, denn wohl zielen mag.

„In eine unbestimmte Ferne“, also nicht auf ein konkretes Ziel, auf einen Gegner, eine Beute oder ein Opfer habe sie gezielt, sagt das Gedicht, und ihren Pfeil habe sie nie abgeschossen, obwohl es Anlässe dazu im Laufe der Geschichte genug gegeben hätte, beispielsweise als die siegestrunkenen Soldaten der Roten Armee im Frühjahr 1945 übermütig die Säulen der Kolonnadengänge beschossen; oder als zuvor die braunen Kolonnen, angefeuert von den über Lautsprecher übertragenen Führerreden, auf den Plätzen Berlins aufmarschierten. Doch von all dem blieb die Bogenschützin unberührt. Sie überdauerte und tauchte aus dem Chaos des Krieges jungfräulich schön und rein, aber gefühllos, glatt und kalt wieder auf. Sogar von den Einschusslöchern ringsum und am eigenen Leib weiß sie nichts.

Dabei gibt es ein Foto der Bogenschützin auf einer Postkarte aus dem

Jahr 1947, das die Beschädigungen der Skulptur durch Granatsplitter oder durch Gewehrsalven eindeutig bezeugt. Das Gedicht geht aber, unabhängig von solchen Dokumenten, seinen eigenen Deutungsweg: Die Bogenschützin ist demnach unberührbar, empfindungslos; ihre Gestalt hat kaum etwas Menschliches, ihre Augen sind tot. Sie kann, als seelenloses Elementarwesen („Meerjungfrau“), allen Einschusslöchern zum Trotz, nicht wirklich „getroffen“ werden, so wie sie selbst als Bogenschützin auch niemanden trifft. Sie ist und bleibt eine Kunstfigur, die keine eigenen Empfindungen besitzt, sondern sie allenfalls bei dem auslöst, der sie betrachtet.

Er erkennt in den „toten Augen“ der Figur einen Spiegel derjenigen Geschichte, die vom Kaiserreich (Stulers Tempelbau) über die Nazidiktatur, die sowjetische Besetzung Berlins und die Ost-West-Konfrontation des Kalten Krieges führt. Als kalte, gefühlsunfähige, von jeder Betroffenheit freie Kunstfigur repräsentiert sie den „Winter der Geschichte“, der „so / Nie wiederkehrt“. Zugleich verweist diese Figur auf ein Dilemma aller Kunst: Will sie dauern und bleiben, so muss sie den Mythos ihrer Unzerstörbarkeit kultivieren und Strategien ihrer Unberührbarkeit entwickeln. So erklärt sich wohl ihre Existenz als legendäre „Meerjungfrau im Ozean Berlin“.

Als totes Kunstwerk hat die Bogenschützin mit der Geschichte und dem wirklichen Leben kaum etwas zu tun.

Darauf zielt sie nicht, und das betrifft sie nicht. Wir sind es, die ihr das Wissen um Geschichte zutragen, das wir in ihren Augen gespiegelt sehen. Ganz anders verhält es sich mit den wirklich lebenden Menschen: Sie erleben und erleiden Geschichte tatsächlich, werden getroffen, verletzt, geschändet, so wie es der Anonyma erging, die am Ende des Gedichts erwähnt wird. Ihre authentischen Tagebuchaufzeichnungen „Eine Frau in Berlin“ gelten der Zeit vom 20. April bis zum 22. Juni 1945. Als Buch erschienen sie in deutscher Sprache zuerst 1959 und wurden 2003 in Hans Magnus Enzensbergers „Andere Bibliothek“ aufgenommen. Die Anonyma zeichnet darin die Zeit auf, als die Russen Berlin einnahmen und Vergewaltigungen deutscher Frauen an der Tagesordnung waren. Unbeschreibliches („leere Seite“) geschah. Auch die Verfasserin gehörte zu denen, „die es traf“.

■ Durs Grünbein: „Koloss im Nebel“  
Gedichte. Suhrkamp Verlag, Berlin 2012  
277 S., geb., 25,- €

Erich Fried

## Trennung

Der erste Tag war leicht  
der zweite Tag war schwerer  
Der dritte Tag war schwerer als der zweite

Von Tag zu Tag schwerer:  
Der siebente Tag war so schwer  
daß es schien er sei nicht zu ertragen

Nach diesem siebenten Tag  
sehn ich mich  
schon zurück

Thomas Anz

### Kein Trost – nirgends?

**E**s gibt wohl kein literarisches Motiv, das berührender und beliebter ist als das der Trennung. Und es gibt vielleicht kein Gedicht, das trostloser damit umgeht als das von Erich Fried. Abschieds- oder Trennungsgedichte sind in der Regel traurig, doch die meisten und bekanntesten mildern die Traurigkeit durch Signale der Hoffnung oder andere Mittel des Trostes. Goethes „Willkommen und Abschied“ endet mit den Versen: „Ich ging, du standst und sahst zur Erden, / Und sahst mir nach mit nassem Blick: / Und doch, welch Glück, geliebt zu werden! / Und lieben, Götter, welch ein Glück!“ Hermann Hesses berühmtestes Gedicht „Stufen“ erklärt jede Trennung zur verheißungsvollen Voraussetzung einer neuen, reiferen Lebensphase: „Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!“

Nichts davon in dem Gedicht von Erich Fried. Das einzige positive Wort steht im ersten Vers: „leicht“. Doch auch das wird gleich durch den nächsten Vers widerrufen. Wenn der zweite Tag der Trennung „schwerer“ war, heißt dies, dass der erste auch schon schwer

war, also nur vergleichsweise leicht. Die Trennung wird von Tag zu Tag unerträglicher. Der nüchterne, vollkommen illusionslose Text vermeidet alle Wörter, die Abschiedsgedichte so gern verwenden und die beim Lesen auch dann eine gewisse Lust hervorrufen, wenn sie mit negativen Gefühlen verbunden sind. Von Schmerz, gebrochenem Herz, von Tränen oder Traurigkeit ist hier keine Rede.

Obwohl „Trennung“ in Frieds 1979 erschienener Sammlung seiner „Liebesgedichte“ steht, kommt auch das Wort „Liebe“ nicht vor. Die symbolträchtige Sieben, oft mit Glück und Vollendung oder in Erinnerung an den siebten Tag der Schöpfungsgeschichte mit erholsamer Ruhe assoziiert, ist hier nur der vorläufige Höhepunkt der Unerträglichkeit.

Eine überraschende Variation, der in dem Gedicht bis dahin bewusst einfach und eintönig beschriebenen Steigerung der Trostlosigkeit, bringt die letzte Strophe. Hier klingt plötzlich doch ein sentimentales Motiv an, das für literarische Darstellungen von Trennungsszenarien typisch ist: die Sehnsucht nach dem, was man geliebt und verloren hat. Erich Fried geht mit dem vertrauten Motiv jedoch ganz anders um. Die Sehnsucht richtet sich nicht auf die geliebte Person, sondern auf einen Zustand, der schlimm, aber noch nicht ganz so schlimm war wie der jetzige.

In den ersten beiden Strophen werden die Zeilen immer länger, in der letzten kürzer. Als würde das Ich in seiner sich steigernden Qual bald verstummen. Von heilsamer „Trauerarbeit“, die sich im Sinne Sigmund Freuds von der Fixierung auf das Verlorene zu befreien vermag, keine Spur!

Doch Liebesgedichte sind nicht nur Monologe, in denen jemand allein mit und über sich selbst spricht. Sie sind, wer immer sie schreibt, vorliest oder verschenkt, auch an andere gerichtet. Wer in diesem Gedicht von wem und unter welchen Umständen getrennt worden ist, bleibt offen. Die geliebte Person kann tot sein oder noch leben und das Ich verlassen haben. Oder die liebende Person hat selbst den Entschluss gefasst, sich von der geliebten zu trennen. In jedem Fall ist das Gedicht ein Liebesbeweis, der mehr Sympathie hervorruft als ein leichter Umgang mit der Trennung.

Zugleich ist es auch ein Beweis literarischen Könnens. Obwohl sich das Gedicht harmonisierenden Versmaßen und Reimen verweigert, schafft es eine ungemein kunstvolle Ordnung von Wiederholungen, Variationen und Steigerungen, mit der der Autor, wenn er denn selbst von der Trennung betroffen ist, zumindest noch an seine Fähigkeit glauben kann, zu sagen, wie er leidet. Auf Mitgefühl bei seinen Leserinnen und Lesern kann er dabei hoffen. Wenn diese ebenso unter Trennungen leiden, hat es für sie etwas Tröstliches, nicht allein mit ihren Schmerzen zu sein. Ein vollkommen trostloses Gedicht gibt es nicht.

■ **Erich Fried: „Liebesgedichte“.** Verlag Klaus Wagenbach, Berlin 1995. 112 S., geb., 15,90 €.

Gottfried Benn

## aus Fernen, aus Reichen

was dann nach jener Stunde  
sein wird, wenn dies geschah,  
weiß niemand, keine Kunde  
kam je von da,  
von den erstickten Schlünden,  
von dem gebrochenen Licht,  
wird es sich neu entzünden,  
ich meine nicht.

doch sehe ich ein Zeichen:  
über das Schattenland  
aus Fernen, aus Reichen  
eine große, schöne Hand,  
die wird mich nicht berühren,  
das läßt der Raum nicht zu:  
doch werde ich sie spüren  
und das bist du.

und du wirst niedergleiten  
am Strand, am Meer,  
aus Fernen, aus Weiten:  
„– erlöst auch er“;  
ich kannte deine Blicke  
und in des tiefsten Schoß  
sammelst du unsere Glücke,  
den Traum, das Loos.

ein Tag ist zu Ende,  
die Reifen fortgebracht,  
dann spielen noch zwei Hände  
das Lied der Nacht,  
vom Zimmer, wo die Tasten  
den dunklen Laut verwehn,  
sieht man das Meer und die Masten  
hoch nach Norden gehn.

wenn die Nacht wird weichen,  
wenn der Tag begann,  
trägst du Zeichen,  
die niemand deuten kann,  
geheime Male  
von fernen Stunden krank  
und leerst die Schale,  
aus der ich vor dir trank.

Silke Scheuermann

## Zeichen im Schattenland

**D**as Gedicht ist so unheimlich und gleichzeitig so klangvoll schön, man muss es zweimal lesen, um den radikalen Inhalt einzufangen. Achtzeilige Strophen, kreuzgereimt, in fallenden Rhythmen mit abwechselnd männlichen und weiblichen Kadenz: Wie ein evangelisches Kirchenlied, etwa der Choral „Nun danket alle Gott / mit Herzen, Blut und Händen“, hört sich dieses Benn-Gedicht an. Es beginnt mit einer Umschreibung des Todes: „was dann nach jener Stunde / sein wird, wenn dies geschah“; in der dritten Zeile geht es dann bereits darum, was später kommt: Zeichen, eine Schattenhand, Blicke, Klavierspiel, geheime Male: das ganze Repertoire des Schaurigen wird aufgeföhren, einen Raum „dahinter“, hinter dem Leben zu umschreiben.

Den sehr jungen Benn kannte man anders. Der gelernte und praktizierende Arzt, der alles über die Stadien der Verwesung wusste, veröffentlichte 1912 – er war Mitte zwanzig – seinen schmalen Erstling „Morgue und andere Gedichte“, eine Sammlung, die den expressionistischen Gestus mit der schockierenden Härte der Todesbeschreibung verband. Zur Zeit der Niederschrift von Gedichten wie „Mann und Frau gehn durch die Krebsbaracke“ („Hier, diese blutet wie aus dreißig Leibern / Kein Mensch hat so viel Blut. / Hier dieser schnitt man erst noch ein Kind aus dem verkrebsten Schoss“) arbeitete Benn als Assistenzarzt der Pathologie.

Dieser Dichter war es, der immerzu den Verlust eines transzendenten Weltgeföhls beklagte. Und doch ist in Benns Werk ab etwa 1920 dezidiert der Glaube an eine immaterielle, geistige Instanz herauszulesen, die, wenn auch nicht gleichzusetzen mit dem christlichen Gott der Offenbarung, mit jenem große Ähnlichkeiten aufweist.

Man kennt die Biographie vom die Extreme liebenden, zeitweilig sogar den Nationalsozialismus verteidigenden Dichter-Arzt, der dann 1938 jedoch aus der Reichsschrifttumskammer ausgeschlossen wurde und Schreibverbot erhielt. Doch schon vor dieser, wenn man so will, Phase der Verblendung zeigte er sich immer wieder als Künstler, der sich in seine Worte einschloss, um in seinen Formulierungen Sinn und utopische Fluchtmöglichkeiten zu suchen. „Wer das verlor, was du verlorst, macht nirgends Halt.“ Diese Gedichtzeilen von Friedrich Nietzsche bedeuteten Benn, dessen Wille zur Grenzüberschreitung – bei Drogen, Frauen und eben in der Kunst – seit jeher groß war, sehr viel. Sein Bewusstsein einer existenziellen Ortlosigkeit war sicher den Verwüstungen, die die Geschichte des 20. Jahrhunderts hervorbrachte, geschuldet, doch ebenso wohl seiner ureigenen psychischen Verfassung.

Der Raum jenseits der Grenze, den Benn in „aus Fernen, aus Reichen“ besingt, hat nichts Heimeliges; „gebrochene Schlünde“ und „ersticktes Licht“ gibt es



anscheinend; die „große schöne Hand“, die von dort kommt, wird zwar zu spüren sein, aber ohne dass sie das empfindende „Ich“ berührt. Das Preislied ist unheimlich; auch die Liebe bleibt Erinnerung („ich kannte deine Blicke / und in des tiefsten Schoß / sammelst du unsere Glücke“), Assoziationen zu Fruchtbarkeit oder Eros bleiben Andeutungen. Zuletzt stirbt der Mensch allein („– erlöst auch er“).

Das Gedicht stammt von 1927. Benn schrieb es fünf Jahre nach dem Tod seiner ersten Frau. Die politischen Verhältnisse waren bereits verworren. Auf was verließ sich der Dichter, der sich auf nichts mehr verlassen konnte, aber eben doch immer einige Menschen, gerade Frauen, traf, die ihm und seinen Kindern wohlgesinnt waren?

Schicksalsvertrauen wäre eine der möglichen Reaktionen, die dieser Text in seiner gebetsartigen Intensität im Leser hervorrufen könnte, Versöhnungsbereitschaft mit dem Dasein an sich durch die Einsicht, dass es bei aller Unsicherheit eben doch einen größeren Plan hinter allem gibt. Das Gedicht stellt einen Aufruf zum Vertrauen dar, eben weil es das Leben nach dem Tode zwar unscharf, aber sehr sicher zu denken versucht. Es ruft wieder eine Ahnung dessen hervor, welche Möglichkeiten noch jenseits der Wissenschaft, der Leiblichkeit, der Vernunft – ja, vielleicht selbst jenseits der Worte, liegen. Den Menschen ist die Gabe der Hoffnung geschenkt worden, doch was wirklich kommen wird, sprengt ihre Vorstellungskraft. So erscheinen in der letzten Strophe die *Tempi*, die Benn in der Syntax benutzt, auf einmal seltsam vertauscht: „wenn die Nacht wird weichen“ – liegt in der Zukunft, steht aber vor der Zeile: „wenn der Tag begann“, was eine unmittelbar darauf folgende Vergangenheit zu sein scheint. Es werden keine Rätsel aufgegeben, sondern es wird von Geheimnissen berichtet; und es sind auch in diesen Zeilen wiederum die bewusst gewählten Reime, die alle Widersprüche im Klang vereinen: kein Stolz, keine Verachtung soll demnach angesichts des notgedrungenen Sterbens herrschen, stattdessen Gläubigkeit und Wachheit den Zeichen gegenüber. Das Ende findet in einer Stimmung des Aufbruchs statt, die hoffen lässt. Ist die letzte Grenze überschritten, werden sich dem Menschen die letzten Gründe offenbaren – Benn dichtet hier, als wüsste er darum mit Gewissheit.

■ **Gottfried Benn: „Gedichte“.** In der Fassung der Erstdrucke. Mit einer Einführung herausgegeben von Bruno Hillebrand. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 2006. 687 S., br., 12,- €.

## Bildnis eines alten Dichters

An deiner Seite zur Seit, Allerliebste, leis  
Sollst du mich, wenn ich schnarche, drehn  
Nervt dich mein saurer Altmännerschweiß  
Schenk mir die Lüge: Du riechst so schön

Hat mich die Furcht, verkläre es als Lebensklugheit  
Und werd ich grob, dann sag du: Typisch Mann  
Und meinen Geiz – lob du ihn mir als Sparsamkeit  
Und wenn mein Will will und nicht mehr kann

Dann lasse du es gelten als Vermenschlichung  
Und Ungeduld (die meine!) sei dir Leidenschaft  
Und wenn ich schwanke, nenne du mich jung  
Und nimm mein Zittern als Zeichen von Kraft

Doch wenn mein Lied dein Herze nicht mehr bricht  
Lach mich kalt an. Und verlasse mich.

Uwe Wittstock

### Die Verwüstungen des Alters

**A**uf den ersten Blick scheint das Gedicht geheimnislos klar und ein wenig sentimental zu sein. Es ist ein Sonett nach englischer Tradition: Die drei Quartette variieren sein Thema, und das zweizeilige „heroic couplet“ schließt es pointiert ab. Shakespeare bevorzugte diese Form, und Wolf Biermann kennt sie genau, denn er hat viele Gedichte des genialen Engländers ins Deutsche übertragen.

Um was geht es? Ein Dichter bittet seine „Allerliebste“, über die Vielzahl von Unzulänglichkeiten, Gebrechen und üblen Angewohnheiten, mit denen ihn das Alter gesegnet habe, großzügig hinwegzusehen. Mehr noch: Er wünscht sich, sie möge seine offenkundigen Schwächen gnädig in Stärken umdeuten, möge behaupten, sein saurer Schweiß dufte wunderbar, seine Furcht sei

Lebensklugheit, seine Impotenz recht betrachtet Vermenschlichung.

Nur in einer Hinsicht soll sie, fordert er, unnachichtig sein: Falls nicht nur seine körperlichen, sondern auch seine literarischen Fähigkeiten schwänden, falls „mein Lied dein Herze nicht mehr bricht“, dann müsse sie erbarmungslos reagieren: „Lach mich kalt an. Und verlasse mich.“ Das klingt einerseits heroisch, andererseits romantisch, so, als würde der Dichter seinen Lebenssinn und den Wert seines Lebens ausschließlich nach seinen poetischen Fähigkeiten bemessen.

Liest man das Gedicht allerdings mit den Augen der „Allerliebsten“, erweist es sich als arge Zumutung. Schlichtweg alles soll sie dem Dichter nachsehen, nicht nur die Verwüstungen, die seine fortgeschrittene Lebenszeit mit sich bringt – den sauren Schweiß, die Impotenz, die zunehmende Kraftlosigkeit –, sondern auch offenkundige Charaktermängel – Geiz, Grobheit, Ungeduld –, die er wohl kaum ausschließlich seinem hohen Alter in die Schuhe schieben kann.

Die einzige Entschädigung, mit der er seine wenig liebenswerten Eigenschaften glaubt aufwiegen zu können, ist sein „Lied“, sein poetisches Talent. Aber auch diese Kompensation verknüpft er sofort wieder mit einer Anweisung: Er verlangt von der „Allerliebsten“, zur erbarmungslosen Literaturkritikerin zu werden, die jede Verbindung zu ihm abbricht, sobald seine Kunst sie nicht mehr bezaubert.

Ist es übertrieben, sogar noch in dieser Aufforderung zu gnadenloser Kritik unterschwellig ein egoistisches Moment mitzuschwingen zu hören? Denn indirekt geht es dabei doch vor allem um eines: Der Dichter versucht die Hingabe seiner „Allerliebsten“ und die Tatsache, dass sie trotz all seiner Schwächen bislang nicht von ihm fortging, in eine Bestätigung dafür umzudeuten, als Poet noch immer nicht ausgebrannt zu sein.

Bemerkenswert ist, was der Dichter in dem Gedicht unerwähnt lässt. Er spricht nicht von der Vertrautheit, die zwischen den beiden in den Jahren des Zusammenlebens gewachsen ist, nicht von den Erfahrungen, die sie als Paar geteilt haben, nicht von

dem Gefühl ihrer Zusammengehörigkeit oder – so groß das Wort auch sein mag – von ihrer Liebe. Stattdessen bietet er ihr, damit sie bei ihm bleibt, eine Leistung an. Sein „Lied“ soll sie an ihn fesseln und über seine Schattenseiten hinwegtrösten.

Aus dieser Perspektive wirkt das Verhältnis der beiden wie das eines Stars zu seinem Groupie. Sie darf sich sonnen im Glanz seines Ruhms und seines Könnens. Er erwartet im Gegenzug, vergöttert zu werden und keine Rücksicht nehmen zu müssen, solange Ruhm und Können anhalten.

Oder gibt es noch eine weitere Deutung dieses Gedichts, die kein so übles Licht auf den Dichter wirft? Vielleicht schon. Dann nämlich, wenn er mit seinem so ungemüht präsentierten, infantilen Egoismus nur kokettiert. Der Dichter kennt ja seine schwachen Punkte, schließlich zählt er sie gewissenhaft auf in den drei Quartetten. Und natürlich weiß er, wie unerträglich er wäre, wollte er sie der Frau, die sein Leben teilt, tatsächlich ungemildert zumuten. Also beschreibt er sie im Tonfall eines ironischen Scherzes so zugespitzt wie möglich, um sie bewusstmachen und ihnen dadurch Grenzen zu ziehen. Dann allerdings darf man auch den abschließenden Zweizeiler ironisch verstehen: nicht als Appell an die „Allerliebste“, ihn zu verlassen, falls sein Talent verlischt, sondern als flehentliche Bitte, ihm auch dann die Treue zu halten.

■ **Wolf Biermann: „Heimat“.** Neue Gedichte. Hoffmann und Campe, Hamburg 2006. 272 S., geb., 17,95 €

Rainer Maria Rilke

## Wie die Vögel

Wie die Vögel, welche an den großen  
Glocken wohnen in den Glockenstühlen,  
plötzlich von erdröhnenden Gefühlen  
in die Morgenluft gestoßen  
und verdrängt in ihre Flüge  
Namenszüge  
ihrer schönen  
Schrecken um die Türme schreiben:

können wir bei diesem Tönen  
nicht in unsern Herzen bleiben

-----  
-----

## Beim Glockenschlag

**D**arf man bei Rilke an Alfred Hitchcock denken? Man darf. Denn das ist ein Teil der Wunderkraft von Gedichten, dass sie vom freien Assoziieren leben, von den Bildern und Worten, die wir im Schatzhaus der Erinnerungen aufbewahrt haben und auf den leisesten Wink hin auf- und abrufen können, wie hergeholt sie für andere auch immer wirken mögen. Wenn daher von Glockenstühlen die Rede ist und man den Vers liest „in die Morgenluft gestoßen“, dann kann es eben passieren, dass einem Nachgeborenen der berühmteste Glockenstuhl der Filmgeschichte in den Sinn kommt, zusammen mit James Stewart und Kim Novak, und dann fällt sie, und er lehnt sich vor und sieht sie am Boden liegen, und die Glocken läuten, als ob sie sich selbst erschrocken hätten.

Glocken waren seit eh und je dazu da, an etwas zu erinnern. Goethe hat über das säumige Kind eine seiner eindringlichsten Balladen geschrieben und Schiller, wie wir wissen, sozusagen einen ganzen Roman. Glocken gehören für uns zum Kirchlichen, das zwar selbst immer weniger zu uns gehört, aber sie zählen immer noch die Stunden, und die vergehende Zeit kann nach wie vor Anstoß zu religiöser Erfahrung sein. Rainer Maria Rilke – kein Dichter trug je einen derart unvergleichlich bedeutenden Namen – hat sich mit keinem Denkkreis so forschend auseinandergesetzt wie dem christlichen. Man möchte meinen, dass ihm kein Glockenschlag entgangen ist.

Keiner der nachbarocken Dichter hat das Virtuose der deutschen Lyrik so rehabilitiert wie er. Keiner konnte wie er das Zwingende von Anklängen, Übergängen, Enjambements so geschmeidig handhaben, ja, niemandem waren Wörter so Geschmeide wie ihm. Zudem war er ein Meister einer Vokalmusik, bei der jeder Vokal Teil eines Mehrklangs ist, man achte nur darauf, wie in den ersten Versen unseres Gedichts die o-, ö- und ü-Laute die Glockenidee verkörpern. Sie bringen die Klänge, die das Wort Glocken am Beginn und gegen Ende des zweiten Verses wie das Schwingen von einer Seite zur anderen bildhaft macht.

Rilke schrieb dieses Gedicht während der ersten Wochen seiner Beziehung zu der jungen Malerin Loulou Albert-Lazard, die er bei einem kurzen Sanatoriumsaufenthalt in Irschenhausen im Isartal kennengelernt hatte. Jahrzehnte später hat sie ein Buch geschrieben, „Wege mit Rilke“, und als Entstehungsdatum den 1. Oktober 1914 angegeben. Es waren also auch die ersten Wochen des Ersten Weltkriegs, und es war eine Zeit, in der Rilke sich intensiv mit Friedrich Hölderlin befasst hat, so dass es wohl nicht von ungefähr ist, wenn dieses Fragment ähnlich anhebt wie die des zerbrechenden Dichters, „Wie Vögel langsam ziehn“ oder „Wie Meeresküsten“.

Rilkes Gedicht bildet die schwingende Linie der vom Dröhnen der plötzlich läutenden Glocken aufgeschreckten Turmvögel nach, die dahinstiebend im Flug Bögen wie Schrift ziehen. Und es ist nicht irgendeine Schrift, sondern es sind Namenszüge, als wären die Vögel in ihrem schönen Schrecken jetzt ganz sie selbst. Oder schreiben sie unsere Namen? Jedenfalls wundert es nicht, wenn das auch uns, die wir die Glocken hören und die Vögel sehen, außer uns bringt – wohin (die Gedankenstriche lassen es offen) auch immer. Selbst wenn uns dabei schwindlig würde.

■ **Rainer Maria Rilke: „Die Gedichte in einem Band“.** Insel Verlag, Frankfurt am Main und Leipzig 2009. 1136 S., geb., 18,80 €.

---

Weisheitslehre der lebendigen Ethik

### Zentren des Menschen

Die neuen Bedingungen werden sich verzehnfachen und die Möglichkeiten verhundertfachen. Damit verstärkt sich die Spannung der Ströme. Daher ist die Kräftigung der menschlichen Zentren so wichtig.

**Zentren** - gebräuchlicher Ausdruck für Chakras

**Zentrenentwicklung.** Dabei nehmen die Menschen ihnen unverständliche Symptome wahr, die von der medizinischen Wissenschaft in Unkenntnis der wahren Zusammen-

hänge als unnatürliche und rätselhafte Krankheiten bezeichnet werden. Durch den Spannungszustand in einem sich entwickelnden Zentrum wird der Zustrom der kosmischen Energie zu anderen Zentren vermindert, wodurch ein Gefühl der Unausgeglichenheit auftritt. Doch nach jeder Manifestation wird der Zustrom der psychischen Energie machtvoller. Jede Anspannung der Zentren bedeutet eine gewaltige Transmutation der psychischen Energie. Der Zustand der entwickelten, feurigen Zentren entspricht der Macht im Kosmos, die das Prana kondensiert. Wenn die Feuer der Zentren entflammt sind und sich in den Kristall der psychischen Energie verwandelt haben, dann ist für den Schüler auf dem geistigen Pfad eine Umkehr nicht mehr möglich, ohne völlig zu zerbrechen.

Es ist äußerst wichtig, das Problem der Zentrenentwicklung mit größtem Verantwortungsgefühl zu behandeln. Die Zentrenentwicklung muß durch Strebsamkeit und Selbstvervollkommnung auf ganz natürliche Weise vor sich gehen. Die lebendige Ethik warnt ausdrücklich vor mechanischen Übungen mittels Hatha Yoga und weist auf die großen Gefahren hin, die bei mechanischen Versuchen auftreten und nicht nur den physischen, sondern auch den geistigen Tod nach sich ziehen können.

**Zentrenentwicklung bei Kindern.** Schon bei Kindern muß der Zustand der Nervenzentren untersucht werden. Man kann Kindern mit sehr entwickelten Zentren begegnen. Zur Verwunderung der Ärzte zeigen manchmal einige Zentren der Kinder Kränklichkeit, doch die Ärzte wissen nichts von der Tätigkeit der Nervenzentren. Für alle Seelen, die bereits in vielen Inkarnationen Erfahrungen gesammelt haben, wird der Zustand nach dem siebenten Lebensjahr ziemlich schwierig, und besonders schwierig nach dem vierzehnten, denn dann ist die psychische Energie schon in Aktion getreten. Der Geist hat sich von früheren Existenzen bereits gelöst, die Last des neuen, unbekanntes Weges drückt, die aufgespeicherten Schätze ragen dunkel auf und das Wesen strebt dahin zurück, wo die Möglichkeit des Bewußtseins groß war. Eine richtige Überwachung der Nervenzentren bei Kindern ist für die Zukunft notwendig. Wenn die Zentren nicht richtig arbeiten, findet kein Niederschlag von psychischer Energie statt und dem Geist fehlen Substanzen, um sich manifestieren zu können.

**Zentrenöffnung und Medizin.** Die mit der Zentrenöffnung verbundenen heiligen Schmerzen sind der Medizinwissenschaft unbekannt. Mit dem Beginn der feurigen Epoche fangen bei vielen reinen und bestrebten Menschen die Zentren (Chakras) zu wirken an. Die Zentrenschmerzen mit narkotischen Mitteln wie Brom, Opium oder Morphium zu behandeln würde praktisch dem Abschlagen des Kopfes gleichzusetzen sein bzw. einen großen Schaden verursachen.

**Zentrenschmerzen.** Die Zentrenöffnung ist mit sogenannten heiligen Schmerzen verbunden, heilig deshalb, weil diese Schmerzen den menschlichen Körper läutern, verfeinern und vergeistigen. Auch Stigmata können auftreten, doch sind diese nicht mit Schmerzen verbunden. An sich sind heilige Schmerzen keine notwendigen Bedingungen der Zentrenöffnung, sondern sie entstehen wegen der Unvollkommenheit der Materie, aus welcher der menschliche Körper gebildet ist. Würde dieser aus einer vollkommenen, feineren Materie bestehen, könnten die höheren Schwingungen ohne jede Schwierigkeit aufgenommen werden, ohne daß dabei Schmerzen auftreten. Zentrenschmerzen sind von verschiedener Stärke und Gespanntheit und können Menschen vorübergehend aus dem Gleichgewicht bringen. Man muß in dieser Zeit mit seinem Körper sehr behutsam umgehen und die Ratschläge der lebendigen Ethik befolgen.

Quelle: Geistiges Grundlagenlexikon

- Bis zum dreißigsten Lebensjahr sind die Zentren nicht voll entwickelt und es dauert noch weitere fünfzehn Jahre, bevor das Licht der Flamme sichtbar wird. Anfänge der Flamme kommen auch schon früher.
- Die besten Apparate liegen im Gehirn verborgen. Bald werden sich im Menschen wieder neue Zentren öffnen. Der Erkenntnisbaum wird neu erblühen.
- Bei zunehmender geistiger Entwicklung beginnt die Aura von den obersten Zentren aus zu wachsen. Angefangen vom Sonnengeflecht erweitert sie sich aufwärts zum Gehirnzentrum und formt schließlich die Sonnenaura.
- Geöffnete Zentren geben dem Gedanken nicht nur eine Färbung, sondern umhüllen ihn mit der Farbe des Menschen; dann tritt die wirkliche Individualität in Erscheinung.
- Die Schlange des Sonnengeflechts hilft die Verwirrung der Zentren zu überwinden.
- Die Zentren der Schultern werden Flügel genannt, denn bei einer selbstaufopfernden Heldentat verstärken sich die Strahlen.
- Das Herstellen der Verbindung zur Neuen Welt ist nicht leicht. Die wertlos gewordenen Zentren versuchen die Anstrengungen der neuen Zentren zu erschweren.
- Es ist noch nie vorgekommen, daß ein menschlicher Geist sich von der Erde lösen konnte, ohne daß seine Zentren einschrumpften.
- Bevor der Astralkörper austritt, setzt ein Fließen im Rückgrat ein. Die einzelnen Zentren entwickeln sich verschieden, und es kommt die Zeit, wo man dieses unterschiedliche Wachstum durch Ruhe normalisieren muß.
- Die Fähigkeit, die Muttersprache eines anderen zu verstehen, hängt nicht vom Ohr ab, sondern von der Berührung der Zentren des anderen über die Aura.



- Der Weg des geistigen Wissens erblüht ohne sichtbare Merkmale, er ist jedoch mit dem Öffnen der Zentren verbunden.
- Schlimm ist es, in eine Untätigkeit des Geistes zu geraten, welche die Tätigkeit der höheren Zentren behindert.
- Vergesse vor allem sämtliche Nationalitäten und begreife die Tatsache, daß Bewußtsein durch Vervollkommnung der unsichtbaren Zentren entwickelt wird.
- Drei Jahre stellen eine Stufe des Bewußtseins dar, genau wie alle sieben Jahre die Zentren erneuert werden.
- Beschleunigung des gegenseitigen Verstehens erfolgt nicht durch ausgesprochene Worte, sondern dadurch, inwieweit die Gehirnzentren angesprochen werden.
- Nicht nur Belastung der Nervenzentren, sondern auch Zusammenziehung der Muskeln bewirkt eine verstärkte Emanation der Gefühle. Körperliche Anspannung wirkt allerdings nur für die elementarsten Manifestationen. Anspannung der Gehirnzellen ist erforderlich.
- Erholung kann nicht durch Schlaf, sondern durch Arbeitswechsel gefunden werden. Als erstes ist es notwendig die Nervenzentren zu lehren, in Gruppen zu arbeiten. Man muß die Arbeit der Zentren aufteilen. Man muß es lernen, ganz ungleiche Gruppen zu vereinigen und dann rasch die Verbindung wechseln. Ein Straßenmusikant, der auf mehreren Instrumenten gleichzeitig spielt, leistet so eine von den nützlichen Übungen.
- Seid vorsichtig im Aussprechen von Wünschen. Keine zwingende Willensanspannung, sondern die dynamische Übereinstimmung der Zentren bewirkt die Erfüllung. Deshalb spaltet ein oft wiederholter Wunsch, wie ein stumpfes Schwert, nicht den Raum; hingegen durchschlägt der Klang unerwarteter Übereinstimmung die dichteste Oberfläche.
- Mikroben können durch Strahlen oder Widerstandskräfte des Organismus bekämpft werden, doch die Peitsche des Willens läßt viele Zentren erschlaffen, und das Feuer wird neue Gebiete verschlingen. Strahlen unterbinden die Wurzeln der Infektion, aber der Wille führt sie zu neuer Tätigkeit.
- Jeder Bewußtseinstyp hat seine Gruppierung der Zentren, genauso wie man mathematische und philosophische Denktypen unterscheidet. Aus diesen Bewußtseinskreisen ragt oft eine Zentrengruppierung heraus, die keinem dieser Typen eigen ist.
- Krebs, Tuberkulose, Leber- und Milzerkrankungen sowie Herzerweiterung - all diese Krankheiten entstehen durch Unausgeglichenheit der psychischen Zentren. Nur die psychische Energie kann die besseren Menschen schützen.
- Im Zustand geöffneter (aktiver) Zentren gibt es beträchtliche Schwierigkeiten, weil jeder Hauch der alten

Welt Infektionen bringt. Nur die Brise der wahren Evolution kann die Gesundheit wieder herstellen.

- Für jedes Entwicklungsstadium der Zentren ist eine Art Epidermis (neue Haut) nötig, die sich unter Schmerzen bildet.
- Gespräche über die Zukunft bringen die beste Entspannung, dabei werden die entferntesten Vorstellungen eingebracht und durch Tatsachen und Analogien bekräftigt. Solch ein Spiel weckt schlummernde Zentren und gebiert neue Gedanken.
- Die Disziplinierung des Lebens in Freude und Verantwortung, die Zusammenarbeit mit den fernen Welten, das Verstehen der Grundlagen der Evolution, und das Erkennen der Vorherrschaft des verdichteten Astralkörpers, entfachen die Feuer der Zentren der Erkenntnis. Damit entfaltet sich das Gefühlswissen.
- Nicht nur die Gefahr des Zentrenbrandes, sondern auch schmerzhaftes Feingefühl gegenüber Ungerechtigkeit begleiten die mutig Suchenden.
- Es können während der Regeneration der Zentren Schmerzen nicht vermieden werden. Das Feuer der Erkenntnis bleibt brennend heiß.
- Manchmal erscheint es notwendig, die Feuer der Zentren mit Soma-Schichten zu bedecken, sonst könnten durch äußere Umstände die Zentren in Brand geraten.
- Wenn von jemanden gesagt wird, daß er durch die Umstände bedrückt ist, dann könnt ihr sicher sein, daß er, ohne daß seine Zentren entflammt waren, eine Begegnung hatte und sein Bewußtsein verwirrt wurde.
- Beachtet die Symptome unerklärlicher Leiden. Beachtet, um welche Zentren die Symptome und Schmerzen auftreten. Vielleicht schmerzen die Schultern, die Ellenbogen oder die Knie. Vielleicht treten nahe dem Kelchzentrum drei Zeichen in Erscheinung, oder es tritt ein Brennen im Kehlkopf auf. Jedes Symptom weist auf die Tätigkeit des entsprechenden Zentrums hin. Wie in einem offenen Buch ist die Persönlichkeit eines Menschen eingeschrieben. Vergleicht man den Charakter der Menschen mit den äußeren schmerzhaften Empfindungen, so kann man zu wertvollen Schlüssen gelangen. Wir sollten wissen, wie die Zentren auf die umgebenden Organe einwirken. Warum wird Tuberkulose einer Erkältung oder der Blutarmut zugeschrieben, wenn die Zentren nahe der Lunge bestimmte Merkmale des Organismus aufweisen? Warum werden Schwellungen der Schultern und Ellenbogen für Rheumatismus gehalten, wenn die Zentren der Schultern Spannung aufweisen?
- Das Entfachen des Feuers führt zur richtigen Bestimmung. Feuer verfeinert die Zentren und verleiht eine Feingefühl, welche die Richtung kennt. Die feinsten Gefäße werden durch Feuer geformt.

- Der Ausdruck der Freude wird von verstärkter Zentrentätigkeit begleitet.
- Vor allem ist die Qualität der psychischen Energie von Bedeutung. Das Potential ist auch in den niederen Organismen enthalten, diesen verleiht sie Instinkt, nicht jedoch Bewußtsein. Sie entspricht den niederen atmosphärischen Schichten und zirkuliert in ihnen. Sie berührt die Zentren der unteren Hälfte des Organismus. Man muß deshalb verstehen, die psychische Energie zu beherrschen.
- Lernt es, eure Zentren auf den Ruf der Freude erklingen zu lassen.
- Weder Gewitter noch Orkan hemmen die psychische Energie. Man kann beobachten, welche Mitteilungen auf bestimmte Zentren einwirken. Vielleicht wird der Orkan besonders auf das Kelchzentrum wirken, es kann sein, daß die Art der Nachricht bestimmte Zentren berührt.
- Viele Völker haben die folgerichtige Bedeutung der Zentren erkannt. Die unbegreiflichen Bezeichnungen entsprachen oft den realsten Bestimmungen. Wenn ihr das Wort <<Abramram>> hört, so wird es euch an das Kelchzentrum erinnern, wo sich das für die künftige Entwicklung bestimmte Gefühlswissen konzentriert. Wenn ihr von <<feurigen Schwingen>> hört, ist damit das Zentrum der Schultern gemeint. In ähnlicher Weise nennt man die Zentren der Glocke, der Handgelenke und Knie <<die fünf Gipfel des Schatzes>>. Verspürt man eine plötzliche Schwäche unter den Knien oder eine Spannung in den Handgelenken, so bedeutet dies die Schärfung des Glockenzentrums. Man kann viele Beobachtungen machen, welche die so sehr vernachlässigten unerschöpflichen Eigenschaften des Organismus enthüllen. Gegensätzliche Gedanken und Taten stützen sich auf verschiedene Zentren, daher wird die Verbindung der Ausstrahlungen chemisch verschieden und sichtbar leuchtend sein.
- Jede Luftveränderung ist von Bedeutung, weil sie auf verschiedene Nervengruppen einwirkt.
- Der Medizin unbekannt und obskur genannte Zentren offenbaren sich als die für unsere Gedanken verantwortliche Antriebskraft. Diese Hebel werden bald ihren Platz und gebührende Kapitel in den Büchern finden.
- Der Weg des Aufstiegs wird dem Menschen durch das Entflammen der Zentren aufgezeigt.
- Das Lungenzentrum verleiht die Beherrschung von Wasser und Luft. Yogis haben bewiesen, daß sie fliegen und auf dem Wasser gehen können; und die spezifische Schwerkraft wurde relativ. Dieses Zentrum ist der Feuerumwandler.
- Ein Medium hat keine geöffneten Zentren und Psycho-Vision zur Verbindung mit den Höheren Welten ist ihm ebenfalls unerreichbar.

- Da die Zentren des Menschen in die feinsten Energien lebenspendender Feuer umgestaltet werden können, kann man durch jede Lebenstat entweder die höchsten Spannungen erreichen oder in die niedrigste Sphäre geworfen werden.
- Die am Hinterkopf rotierenden Zentren verstärken das Hellhören. Sie befinden sich am Schnittpunkt der zwei Hauptkanäle der antreibenden Lebensströme. Die Zentren erweisen sich als die für den Verkehr mit den fernen Welten notwendigen Energieträger. Diese Zentren spannen das Ohrzentrum und sind deshalb sehr wichtig.
- Eine neue Stufe erschließt sich der Menschheit - der Verkehr mit den fernen Welten.
- Wenn das Lungenzentrum dermaßen kräftig entflammt ist, ist äußerste Vorsicht geboten. Dieses Zentrum ist mit dem Kelch und dem Zentrum des Nackens verbunden - daher diese Spannung im ganzen Netzwerk der Nerven. Auch das Kehlkopfzentrum befindet sich im Bereich dieses Zentrennetzes. Darum muß dieses Zentrum sorgfältig gegen Brand geschützt werden.
- Die Lunge verrichtet ihre Arbeit durch Einatmen, Umwandeln und Ausatmen. Diese Funktionen durchfluten das Lungenzentrum mit Prana. Diese dreifältige Schaffenskraft ist so mächtig, daß sie auf alle Funktionen Einfluß ausübt.
- Der Vorgang der Schaffenskraft der Zentren ist so fein, daß er unsichtbar ist. Die Zentren sind natürlich auf vielen Ebenen schöpferisch tätig.
- Die Zentren werden der Menschheit eine neue wertvolle Wissenschaft bescheren.
- Entflammte Zentren können Erneuerungen schaffen.
- Unter den unsichtbaren sind die Erscheinungen der ständig wachsenden magnetischen Zentren besonders stark. Diese Erscheinungen werden bald einfachen physischen Beobachtungen zugänglich sein.
- Mittels der Zentren kann die Entfaltung aller Gefühle, sowie Feinfühligkeit erreicht werden.
- Das feine Empfinden der Zentren bestimmt im voraus eine feine Kreativität. Daher muß die Menschheit bestrebt sein, ihre Empfindungen zu verfeinern.
- Wenn der Gedanke mit innerem Feuer hervorbricht, dann lodern die Zentren.
- Dem Entflammen der Kniezentren sollte Beachtung geschenkt werden. Flecken auf der Haut, die gleiche Stigmata erkennen lassen wie nach einer Kniebeugung, deuten darauf hin, daß beim herzinnigen Gebet die gleichen Zeichen sichtbar werden. So kann man wertvolle Zeichen wahrnehmen, zum Beispiel: den Rhythmus kosmischer Energie im Herzen oder eine starke Blähung im Bauch während der Zentrenentflammung. Das gleiche kann bei den Zentren des Kehlkopfs, des Nackens und des Scheitels beobachtet werden.

- Psychische Energie ruft manchmal künstliche Schwelungen hervor um von einem anliegenden Zentrum einen gefährlichen Brand abzuwenden.
- Man muß sich von Furcht befreien. Psychische Energie stärkt das Nervensystem und entflammt das Spermetz. So liefert die Kräftigung der Zentren des Herzens und des Kelches, dem Spermetz die notwendige Stärke.
- Unterscheidet zwischen Anspannung und Müdigkeit. Diese zwei verschiedenen Zustände gleichen einander sehr. Man muß fühlen, wann es notwendig erscheint, ihnen ein Ende zu setzen, indem man seine Aufmerksamkeit auf ein anderes Zentrum lenkt.
- Bis zum dreißigsten Lebensjahr wirken nicht alle Zentren ohne dem Herzen zu schaden.
- Der Mensch stellt inmitten besonderer Anspannung ein Pentagramm dar - das Kehlkopfzentrum brennt, die Hände und Füße lodern.
- Wir sind besorgt zu sehen, wie sich die Menschen nahe den magnetischen Zentren einer unzulässigen Denkrichtung hingeben, ohne zu bedenken, daß es vor allem nahe dieser Zentren besonderer Wachsamkeit bedarf.
- Müdigkeit rührt nicht vom Frühling oder Herbst her, sondern kommt von der Verdichtung der auf die Zentren drückenden Ströme.
- Das Herz erklingt weit stärker als alle anderen Zentren.
- Das Gehirn und alle Zentren sind die Güter des Herzens, denn nichts kann ohne das Herz bestehen.
- Wie Akkorde über ein Musikinstrument, so gleiten die Schmerzen über die Zentren der Kehle, der Schultern, der Ellbogen, der Gliedmaßen, der Kniee und anderer Zentren. Auf diese Weise wird das Herz gestimmt.
- Die Aufmerksamkeit sollte in erster Linie auf die zur Harmonisierung der Zentren beitragende Beobachtung gelenkt werden.
- Die Hauptgefahr von Zentrenbränden liegt nahe dem Herzen, dem Solarplexus und dem Kehlkopf. Diese Zentren, als die synthetischsten, können den unerwartetsten Angriffen ausgesetzt sein.
- Das sogenannte Wahrheitskraut gibt es wirklich. Es ist eine Zusammensetzung von sieben Pflanzen, welche die steuernden Zentren öffnen, worauf der Mensch seine Gedanken frei ausspricht.
- Bei der gewohnten Denkrichtung wird uns oft ein Strom bewußt, ein sogenannter zweiter Gedanke, der den ersten erhellt und verstärkt. Dies ist ein Zeichen, daß innere Zentren mitwirken.
- Man muß begreifen, wie viele verschiedene Anspannungen auf den Kehlkopf, dem Zentrum der Synthese, sich vereinigen müssen um auf dieses Zentrum zu stoßen. Zu dieser Anspannung muß man sich sehr vorsichtig verhalten, denn die wirkt auf das Herz. Dann sollte man sich nicht mit dem Sprechen anstrengen.

- Neue Tätigkeit der feurigen Zentren ruft eine Anspannung der Zentren hervor.
- Lichtblitze vor geschlossenen Augen sind ein Beweis für das Entflammen der Zentren.
- Zentren zu akupunktieren ist keine Heilmethode, sondern nur eine vorübergehende Erleichterung.
- Viele Krankheiten, besonders bei Frauen, entstehen durch das Entflammen der Zentren. Dann muß das Bewußtsein in eine nutzbringende Richtung gelenkt werden.
- Ein Heiler muß nicht nur den Glauben erwecken, sondern auch das Feuer der Zentren erwecken. Sobald die feurigen Zentren zu rotieren beginnen, setzt eine beträchtliche Reinigung ein.
- Widerwille stellt die Tätigkeit feuriger Zentren ein.
- Stetigkeit in der Arbeit ist für den Gleichklang genauso notwendig wie Pranayama.
- Die Feuer des Herzens entflammen die Zentren der Individualität gemäß.
- Die den Menschen umgebende Gegenstände, mit feuriger Energie und mit geöffneten Zentren beobachten, heißt die feurige Energie wahrnehmen.
- Besonders der irdische Wirbel strengt die Zentren an.
- Der Mensch mit geöffneten Zentren urteilt nicht nach Worten, er versteht das innere Wesen der Sprache.
- Man möge den Ärzten raten, den Zentren und dem Herzen mehr Aufmerksamkeit zu schenken.
- Jeder Buchstabe bedeutet durch seinen Klang eine Schwingung der Zentren. Es ist töricht, die Harmonie zu stören.
- Drückt man auf die Augen, oder reibt sie, so erscheinen Farben, die ganz grob an das Strahlen der Zentren erinnern.
- Heilungen von Verletzungen des feurigen Körpers gehen langsam vor sich und die dafür erforderliche Energie wird den anderen Zentren entzogen.
- Pfefferminze ist ein Freund des Lebens und übt eine beruhigende Wirkung auf erregte Zentren aus.
- Man fragt, welches Zentrum derzeit besonders wichtig ist? Jetzt ist die Zeit der Synthese, deshalb laßt uns alles vom Herzen aus beginnen. Gerade das Herz steht über allem. Deshalb laßt uns den Kehlkopf, den Kelch und das Sonnengeflecht von der Führung des Herzens nicht trennen. Der Kehlkopf ist das Instrument der Synthese, doch seine Umwandlung und Anwendung finden im Herzen statt.
- Die Gehirns substanz denkt nicht. Der Gedanke wird in den feurigen Zentren geboren.
- Manche Zentren harmonisieren sich rasch, andere hingegen erfordern aus vielen Gründen eine langwierige Zusammenarbeit. Geduld, die große Stütze des Erfolgs, wird in solcher Anspannung der Zentren geprüft. Oft

dienen gerade die langsamen Anpassungen dem Guten; sie verbinden nicht nur die Zentren mit der Zukunft, sondern gleichsam auch die Energie.

- Der Mensch kann sich nicht mit beiden Beinen gleichzeitig fortbewegen. Solcher Wechsel der Hebelkraft möge der Veranschaulichung der Notwendigkeit des Energiewechsels dienen. Genauso muß man sich angewöhnen, die Zentrenätigkeit zu wechseln. Es können nicht alle Zentren gleichzeitig erklingen; wahrhaftig, ihr Fortschritt hängt vom Tätigkeitswechsel ab. Das Schweigen eines Zentrums bedeutet aber nicht seinen Tod, sondern es erneuert sich wie ein Mensch im Schlaf, in Verbindung mit den höheren Welten.
- Das Sperrnetz bildet sich aus feinstofflichsten Energien. Alle Zentren nehmen an der Gestaltung dieses mächtigen Schildes teil.
- Von den Zentren des Geistes muß sich besonders das Herz anspannen, weil es durch seine Kraft das Denken umgestalten kann.
- Jedes geistige Zentrum beruht auf der Ansammlung der im Sperrnetz abgelagerten feinstofflichen Energien. Sämtliche Zentren werden vom Feuer, das die Fäden des Sperrnetzes webt, umgewandelt und gesättigt.
- Die Umwandlung der Zentren durch Feuer vollzieht sich in der physischen und geistigen Verschmelzung sämtlicher Zentren.
- Die Anhäufung von feurigen Energien in der Kehle wird in einem anderen Zentrum entladen. Nasenbluten ist ebenfalls ein Zeichen starker Feuerübertragung eines Zentrums, die über das dritte Auge nach außen wirkt.
- Sind feinstoffliche Energien vom Feuer gesättigt, dann ist die Zentrenumwandlung so stark, daß eine Entladung unvermeidlich ist.
- Viele Dinge, die gewöhnlich für Phänomene gehalten werden, können einfach als Umwandlung eines der Zentren erklärt werden.
- Der feinstoffliche Körper sendet die von den Zentren ausgehenden Strahlen an die Oberfläche der umgebenden AURA.
- Wie man gegenwärtig physische Erscheinungen studiert, so werden die feurigen Erscheinungen der Zentren erforscht werden.
- Die Grundlage feuriger Umwandlung der Zentren ist die Feinfühligkeit.
- Im Sperrnetz widerspiegeln sich die Zentren.
- Es gibt kein anderes Mittel, die Feuer der Zentren zu verstärken, als die Macht des Geistes.
- Der Geist kann verschiedene Zentren vereinen.
- Die Ausstrahlungen des Sonnengeflechts durchlaufen alle Zentren, sie werden mit feuriger Energie genährt und vereint. Das Sonnengeflecht ist ein mächtiger Re-

gulator der Energien, welche allen Zentren entströmen. Das Zentrum des Sonnengeflechts verteilt die aufgenommenen feurigen Energien entsprechend der in den Zentren vorhandenen Anspannung.

- Der Energieaustausch kann vom menschlichen Willen vollführt werden. Beobachtungen am Organismus können in dieser Richtung Ergebnisse zeigen. Dazu ist es notwendig, den Zustand und den Zusammenklang der Zentren zu kennen. In erster Linie sollte die Anspannung der Zentren studiert werden, denn diese Anspannung erweist sich als mächtiger Kraftsammler.
  - Das Gleichgewicht bei der Energiezuteilung im Organismus wird durch die Kenntnis bewußter Verteilung der zufließenden Kräfte hergestellt. Die Ströme können je nach Energiezustrom die verschiedenen Zentren stärken, und andererseits kann in den Bereich jener Zentren, die der Sättigung bedürfen, ein feuriger Wirbel gelenkt werden. Als solcher Regulator erweist sich die Atmung bei feinstofflicher Anwendung der Pranafluida. Die Regulierung des Organismus ist eine der grundsätzlichen Forderungen für das Gleichgewicht. Auf diese Weise erweist sich der Energieaustausch als die notwendige Regulierung der Fluida und Schwingungen.
  - Die von einem Zentrum in Spannung versetzten feurigen Energien können oft erhöhte Energietätigkeit dieses Zentrums bewirken.
-